Un Regalo de Locura de Kevin Calleros

"Un libro que no es de autoayuda, critica a la autoayuda, pero al final te ayuda"

Kevin Eduardo Calleros Flores
© Un Regalo de Locura
Segunda edición

Núm. De Registro INDAUTOR: 03-2025-071611041000-01

Visita el sitio web oficial del libro en:
https://un-regalo-de-locura.webnode.mx/

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Dedicatoria

A los intoxicados por la industria de la autoayuda y por supuesto para los que dejaron de soñar…

Índice

Prólogo	*5*
Introducción	*7*
Capítulo – 1 Enemigos del Aprendizaje	*10*
Capítulo – 2 Hablemos de mí (solo un "poco")	*13*
Capítulo 3 – Unos Tallercitos lo cambiaron todo	*17*
Capítulo 4 – Un Coach Por Accidente	*24*
Capítulo 5 – Felicidad Toxica	*35*
Capítulo 6 – Otra perspectiva sobre la mediocridad	*45*
Capítulo 7 – Un Regalo de Locura	*48*
Capítulo 8 – Currículum de un alma rota	*66*
Conclusión final	*83*
Sobre el Autor	*86*
Referencias	*87*

Prólogo

Esta obra es para quienes toda una vida han pensado en comenzar desde cero y aún siguen aquí, congelados… a la espera de que algo "mágico" suceda.

Probablemente creen que este libro es de autoayuda, pero es todo lo contrario: un "libro anti ayuda". Sin darte cuenta te brinda herramientas que al final te ayudan a comprender ciertos aspectos de tu vida relacionados con el éxito y las expectativas que la sociedad "espera" de ti.

Esta obra no está escrita desde los cuernos de la luna. Está escrito desde ese hartazgo de caer y tener que levantarse todas esas veces, tanto así que ya parece una sesión de "Crossfit". Aquí no hay "coaching tóxico", hay verdades incomodas.

El autor transmite todo de manera frontal, como si se hubiera tragado un frasco lleno de: "frases motivacionales" y terminó vomitando la realidad, enloqueciendo, procesando y resignificando conceptos que poco a poco la sociedad hemos distorsionado.

Con ejemplos reales y sencillos se cuestionan diferentes temas como: la felicidad tóxica, los gurús charlatanes, los coaches que cobran por llorar y los cursos que cobran cantidades exorbitantes.

Ojo, con todo esto no quiero decir que es una obra pesimista, al contrario, es humana. Aquí no encontrarás la respuesta perfec-

ta, si no abrazar las preguntas que duelen, a perdonarse por no tener todo resuelto y a continuar trabajando con lo aprendido.

Probablemente no vas a sanar, pero quizá te puedes sentir acompañado en el proceso. Estamos en un mundo lleno de gente que se cree experta en todo y gente que cree que nunca se equivoca, pero leer a alguien que se equivoca con estilo, se cae con gracia y se deconstruye con honestidad es un auténtico regalo. Un regalo de locura.

Este libro no viene a iluminarte, viene a deslumbrarte con su caos. Este libro es como ese amigo incomodo que, en lugar de echarte porras, te hace que te cuestiones y aun así lo sigues escuchando.

Julio Cherade

Autor de Mi Carta Suicida: El Final del Principio.

Introducción

La vida rara vez sigue un plan. Aparece con giros inesperados, con heridas que no pedimos y bendiciones que no sabíamos que necesitábamos. Y aunque muchas veces buscamos respuestas en libros, cursos, gurús o discursos motivacionales, lo cierto es que nadie tiene el mapa perfecto. En esta segunda edición de *Un regalo de locura*, no pretendo dártelo. Lo que sí te ofrezco es una mirada honesta, profundamente personal —y utilizando la ficción— sobre lo que significa ser humano en un mundo que insiste en decirnos cómo debemos sentirnos para ser felices.

Este libro nació como un intento de plasmar lo que pienso y siento, pero también como una respuesta a un contexto que me tocó vivir muy de cerca: la industria de la autoayuda y el coaching. Un espacio repleto de palabras apasionantes, frases motivadoras, ideas irreales… y muchas veces, una carga de presión disfrazada de optimismo.

¿Cómo llegamos aquí?

Desde mediados del siglo XX, con el auge de autores como Norman Vincent Peale (*El poder del pensamiento positivo*) o Napoleon Hill (*Piense y hágase rico*), comenzó a consolidarse una idea poderosa pero peligrosa: que el éxito, la felicidad y la prosperidad dependen solo de uno mismo. Aunque este mensaje parece empoderante con el tiempo se transformó en un discurso que minimiza y repudia la complejidad del dolor humano. La autoayuda dejó de ser un apoyo para convertirse en

una exigencia emocional. Este fenómeno —llamado en años recientes *"felicidad tóxica"*— no solo exige que estés bien, sino que te culpabiliza si no lo estás. El sufrimiento se repudia, la tristeza se oculta, y la locura —esa chispa única que nos hace reales— se reprime. La industria de la superación personal se ha llenado de fórmulas universales para alcanzar la "mejor versión de ti", como si esa versión fuera una sola, y como si siempre tuvieras que estar bien para valer la pena.

Mi historia en este contexto

Quiero aclararles estimados lectores que no soy un experto académico, psicólogo clínico, psiquiatra o filosofo, ni pretendo serlo. Mi voz no proviene de alguna investigación catedrática. Proviene de haber vivido el detrás de escena del coaching, de haberme formado dentro de esa maquinaria de frases hechas y emociones reprimidas… y de haberme roto dentro de ella. Lo que aquí comparto son vivencias, reflexiones, tropiezos y aprendizajes.

En este recorrido te voy a hablar de locura, no como un diagnóstico, sino como una forma artística —y humana— de nombrar lo que no encaja, lo que se sale del molde, lo que rompe con la expectativa. Hablaré también de los enemigos del aprendizaje: la necesidad de tener razón, la pereza emocional, la impaciencia, la trivialidad, el miedo a decir "no sé", la ceguera cognitiva, la negación entre cuerpo, lenguaje y emociones, y la desconfianza hacia otras voces. Estos enemigos no son externos. Los llevamos dentro. Los alimentamos sin darnos cuenta.

Te propongo que, mientras leas, invites a los amigos del aprendizaje: la humildad, la empatía, la escucha. Este libro no está diseñado para que estés de acuerdo conmigo en todo —ni siquiera en la mayoría de las cosas—, sino para que te cuestiones, te reencuentres y te permitas cambiar de opinión.

Una versión renovada, más honesta que nunca

Esta segunda edición no solo añade nuevas historias, sino que las entrelaza con una visión más crítica, más clara y más libre. *Un regalo de locura* no trata de prometerte paz eterna ni motivación infinita. Trata de hacer las paces con la complejidad. De aceptar que estar bien no siempre se ve bonito. Que sanar puede ser sucio, caótico y contradictorio. Que a veces el crecimiento no grita, sino que susurra desde el fondo del dolor.

Si ya leíste la versión anterior, te invito a reencontrarte con ella desde una perspectiva nueva. Y si es tu primer encuentro con este libro, bienvenido. Estás por sumergirte en una experiencia sincera, valiente y a veces incómoda, pero necesaria.

No se diga más…A disfrutar cada página. A reír, a llorar y a enloquecer un poco. Porque al final del día, *la vida no es perfecta, pero sigue siendo un regalo de locura*.

Capítulo – 1 Enemigos del Aprendizaje

"La vida pareciera tratarnos muchas veces como marionetas y haciendo y deshaciendo de nosotros a su antojo. Pero la vida no posee voluntad propia. Lo que nos pasa tiene más que ver con cómo somos, con lo que somos capaces de ver y de no ver, con nuestra capacidad de aprendizaje."

— *Rafael Echeverría, Actos del lenguaje: La escucha*.

Antes de clavarnos en la carnita del contenido del libro, déjame hablarte sobre *"Los Enemigos del Aprendizaje"* son esas vocecitas interiores que nos limitan a aprender en nuestra vida, por ejemplo:

No saber decir no sé: desde niños, aprendimos que estaba mal decir no sé, por ejemplo cuando en la escuela la maestra o maestro nos preguntaba algo relacionado con alguna tema y nuestra respuesta era que no sabíamos, por lo general nos exhibían de burros, se burlaban de nosotros o nos castigaban, a partir de eso, muchos niños se creen la creencia de que está mal decir no sé y con esto evitamos aceptarlo, pero lo peligroso de esta negación, es que nos perdemos de la maravillosa oportunidad de reconocer y aprender sobre aquello que desconocemos.

Ceguera cognitiva: la ceguera es la incapacidad de reconocer nuestra incompetencia en ciertas áreas, lo que nos puede llevar a la soberbia.

Tener la razón: a la gran mayoría de los seres humanos nos encanta tener la razón, un espacio desde el cual el aprendizaje nunca llega, ya que el creer que lo sabemos todo, nos cierra

automáticamente las puertas de reconocer y aprender sobre otras posturas y puntos de vista.

Negar cuerpo, lenguaje y emociones: los seremos humanos estamos conformados por tres espacios que juntos forman una congruencia en todo nuestro sistema, no podemos negar nuestro cuerpo y todo lo que lo conforma biológicamente, tenemos nuestro lenguaje la habilidad de comunicarnos tanto verbal como no verbal y por ultimo tenemos nuestras emociones, quienes nos invitan a ser humanos auténticos; cuando nos resistimos a reconocer que sentimos, que nos duele o a comunicarnos, nos cerramos también al aprendizaje, a estas alturas de la humanidad todavía existen personas incapaces de reconocer que una incomodidad en nuestro cuerpo nos está alertando de algo que nos pasa.

Pereza: la falta de ganas y de flojera en extremo puede llevarnos a un espacio de quietud e incapacidad de aprendizaje.

Impaciencia: la impaciencia es la incapacidad de esperar, de tener fe en las posibilidades, un espacio oscuro que nos puede llevar a la ansiedad.

No otorgar autoridad para que me enseñen (desconfianza): hay personas que no ceden fácilmente a que otros le enseñen, es probable que al leer este libro exista cierta arrogancia de reconocer que algo se puede aprender, hay hombres que no permiten que mujeres les enseñen o mujeres que no ceden a que hombres les enseñen, lo mismo pasa con las edades, no todo aprendizaje ocurre porque alguien nos enseña, pero cuan-

do nos ponemos en la posición de aprender de alguien, quizá nos sorprendamos de todo lo que podemos aprender.

Trivialidad: Una persona que vive en la trivialidad generalmente se refugia en la broma fácil y desactiva las intenciones de las personas a su alrededor que quieren aprender. El estar permanentemente en la broma evita las conversaciones necesarias, paraliza el aprendizaje y llega a generar un clima de intimidación.

Estos solo son algunos de los enemigos del aprendizaje que podemos tener los seres humanos, pero, así como tenemos enemigos, también tenemos amigos del aprendizaje que debemos invitar más a nuestra vida, y es a lo que te invito durante este tiempo de lectura: invita a la capacidad de reconocer que no lo sabes todo, a la humildad y a la empatía. Con esta explicación, mi objetivo es que comprendas que no necesariamente te gustará lo que vas a leer, pero que, si te abres a la posibilidad, podrás rescatar cosas positivas.

Capítulo – 2 Hablemos de mí (solo un “poco”)

“Quien mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia adentro, despierta"-Carl Gustav Jung-

Mi nombre es Kevin Eduardo Calleros Flores, nací en Tepic, una ciudad mexicana, capital del estado de Nayarit. Crecí en un hogar funcional junto a mis padres y hermano. Mis padres fueron muy sobreprotectores conmigo, pero pues fui el primer hijo, al final siempre me dieron lo mejor y educaron con lo que sabían y tenían, y no hay nada que reclamar de mi parte, no me faltaba nada, nunca carecí de necesidades básicas y es gracias a ellos y todo lo que invirtieron en mí que hoy soy quien soy. Desde chico tuve mucho disfrute por el cine y la televisión; desde siempre mi mayor hobby ha sido entretenerme con películas, series, hasta telenovelas y por supuesto leer y escribir, por lo que durante mi adolescencia comencé a tomarle el gusto a la actuación. Estaba tan fascinado que empecé a descubrir que tenía talento para actuar, por lo que en la secundaria empecé a aprovechar domingos familiares para escribir y representar sketches cómicos junto a mis amigos.

Fue tanta mi fascinación que desde los 12 años tuve la certeza de querer dedicarme profesionalmente a la actuación. Mis padres no lo aceptaron al principio, ni siquiera me permitieron entrar a algún grupo de teatro donde yo pudiera desahogar mi talento, por lo que, a falta de ello, yo mismo empecé a escribir y crear mis mini obras y sketches, y junto a mis amigos nos grabábamos haciendo las tonterías que imaginaba en mi mente. Incluso, en el año 2014 fui parte de un canal de YouTube llamado *“El Fufurufo de Mata”*, donde se realizaban retos extre-

mos junto a mis dos amigos Rafael Cano y Gonzalo Mata, con quienes siempre estaré agradecido por la oportunidad de haber formado parte de ese proyecto al cual añore por mucho tiempo ya que el canal llego a alcanzar muchos suscriptores y reproducciones en los videos, pero un 06 de noviembre del 2014 grabamos el ultimo video y cada quien tomo su camino.

Mi paso por la preparatoria fue más crucial en mi talento, ya que estudié en un bachillerato de artes y humanidades donde, independientemente de la educación normal que se debe llevar en el nivel medio superior, también se tenían las especialidades de música, teatro, danza y artes plásticas. Por supuesto, yo estaba en teatro. Ahí conocí nuevos compañeros y maestros talentosos que, a nivel local, se dedicaban al teatro, comencé a actuar en obras que se desarrollaban en clases, y posteriormente se hacían las presentaciones en teatros locales y espacios culturales. Conocer más acerca del mundo del teatro y la actuación fue una etapa placentera para mí. Incluso, en esa etapa de mi vida, escribí, produje, dirigí y protagonicé una obra de teatro titulada *"Un regalo de locura"*. Así es, tal cual, como el título de este libro, solo que la obra de teatro era la historia de Jorge, un adolescente rebelde de 17 años que le hacía la vida imposible a su mamá y tía. Esta obra de teatro tuvo dos etapas: la primera, la cual presenté en un espacio religioso el 28 de noviembre del 2015, con la participación de Ana Isabel Escárrega, Blanca Núñez, Julián Franco y William Gabo; y la segunda etapa fue 5 años después, ahí reescribí, perfeccioné, monté y presenté el 25 de mayo del 2019 en el Teatro del IMSS de Tepic. En esa ocasión, conté con la actuación de Gina Campa, Claudia Carrillo y Julián Franco. Sin duda, un proyecto

personal que me dio mucha satisfacción, siempre recordaré con orgullo, y el hecho de que este libro esté titulado así es por el gran amor y aprecio que le tengo a ese proyecto.

Uno de los dilemas de mi vida comenzó en mi último año de prepa, cuando se trata de decidir qué voy a estudiar. Aunque hasta ese momento yo estaba seguro de que quería ser actor, una parte de mí comenzó a dudar. Como mi interés era más la actuación para cine y televisión, yo quería estudiar en el CEA, ya que trabajar en Televisa en ese entonces era mi sueño más anhelado. Sin embargo, mis padres no querían que me fuera tan lejos, a una ciudad que no conocían, donde no teníamos ni parientes ni conocidos. Por lo tanto, opté por buscar en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, la cual está a 2 horas aproximadamente de Tepic, una escuela que tenía la carrera de cinematografía y la carrera de actuación para cine y TV. Acudí a realizar el examen de admisión, para lo cual semanas después me llamaron para comentarme que la generación no abriría debido al bajo número de alumnos inscritos que la escuela necesitaba para formar el grupo. En ese momento se me vino el mundo abajo, ya que no tenía otra opción, los tiempos se habían pasado y tampoco había metido solicitud para la Universidad de Guadalajara (UDG), que tenía la licenciatura en artes escénicas. En ese momento, y a mi corta edad de 18 años, tuve una crisis de ansiedad y depresión, pues sentía que mi sueño no se cumpliría y que mi vida ya no tendría sentido.

Probablemente usted, lector, que está leyendo esto, le parezca una reverenda tarugada escrita por lo que puede pensar un típico whitexican, pero para mí en ese momento tenía demasiado

sentido. Como mis padres no querían que dejara de estudiar ni que me pusiera a trabajar, me obligaron a hacer examen en la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN), donde elegí la carrera de comunicación y medios. Pasé el examen e ingresé al primer semestre insatisfecho y con la esperanza de que el próximo año volvería a intentar irme a estudiar actuación.

Capítulo 3 – Unos Tallercitos lo cambiaron todo

"No hay ningún lugar donde puedas estar que no sea donde estas destinado a estar"-John Lennon-

Al mes de que ingresé a la universidad, mi mamá me comenta que una amiga le había recomendado unos cursos de liderazgo y superación personal, y que probablemente me servirían a mí para motivarme y reorientarme para saber qué hacer con mi vida. A lo que yo, indiferente, recuerdo decir que a mí no me interesaban los temas de liderazgo, ni empresariales, ni mucho menos de motivación, pero que aun así lo pensaría. Faltaban dos semanas para que el dichoso curso iniciara, por lo que, después de pensarlo varios días y a escasos días de que iniciaría, tomé la decisión de entrar. Era un curso de 3 días completos, de viernes a domingo. Recuerdo entrar al curso y ver alrededor de unas 170 personas en el salón, desde jóvenes hasta adultos mayores. Ahí estaba yo, confuso, dudoso y sin saber un carajo de a qué diablos iba a ese taller, cuando de pronto un hombre llamado Carlos, de alrededor de 50 años, entra en escena con una energía y carisma impresionante, que yo quedé fascinado y enganchado en cuestión de segundos con su discurso introductorio. Se presentó como nuestro coach/entrenador del fin de semana y nos comenzó a explicar de qué se trataba todo el show. Resulta que habíamos ingresado a un entrenamiento transformacional.

Era un entrenamiento diseñado para poner a prueba nuestras creencias más arraigadas, un proceso que nos permitiría entender, de una manera vivencial y dinámica, cómo operábamos en las distintas áreas de nuestra vida, y desde ahí obtener resul-

tados extraordinarios. El programa tenía una duración aproximada de 100 días y se dividía en tres niveles, cada uno de ellos con un mayor nivel de exigencia y costo económico. Nos comentó que para graduarnos del programa requeríamos haber cursado satisfactoriamente los tres niveles y que durante el fin de semana nos encontrábamos en el primer nivel, llamado "Básico". Ahí comenzó una nueva etapa de mi vida. Como paréntesis, fue en ese espacio donde conocí a Karla, el amor de mi vida, quien un año después se convertiría en mi esposa.

Yo culminé todo el programa, donde trabajé en mis emociones, mis heridas y mis metas personales. Quedé tan fascinado con esos entrenamientos que estaba decidido a dedicarme a impartirlos, por lo que comencé a buscar qué necesitaba para dedicarme a ello. Descubrí que la misma empresa había abierto su academia de coaching con su primera generación, a lo que, aferrado, convencí a mis padres de que me pagaran la certificación de coaching, la cual en ese entonces tenía un valor de 6,800 dólares, ya que quería dedicarme a ello. Al siguiente año estaba inscrito en la segunda generación de coaches.

En el segundo semestre de la carrera de comunicación y medios, decidí abandonar la universidad ya que me di cuenta de que no me gustaba la carrera, y me tomaría un año sabático para dedicárselo a la certificación. Así pasaron 12 meses hasta su conclusión y, para mi perra mala suerte, resulta que no logré certificarme con la estúpida excusa de que era muy chico para obtener una certificación de coaching (pero no fui chico para que recibieran el pago los hijos de la chingada). Ahí vino otro golpe duro en esa etapa de mi vida; nuevamente mis metas e ilusiones se veían frustradas por un obstáculo.

Pero lo que más me dolió fue cuando el hijo de puta del director académico de la certificación charla conmigo para disque motivarme y comentarme que tenía la opción de certificar con el programa extra que tenían para reevaluar los conocimientos. Solo tenía que pagar la burda cantidad de 80 mil pesos, y digo burda porque ya se les había pagado más de 160 mil pesos. Me aseguró que en doce meses tendría mi certificado. En ese momento se me cayó una venda de los ojos, pues comprendí que era un negocio, pero más allá de eso, el coraje y el dolor tenían que ver con la asquerosa manera de jugar y lucrar con las emociones de las personas. Posterior a eso, decidí alejarme de ese mundo con mucho odio, rencor y asco hacia ese medio y todo lo relacionado con esos temas, principalmente del coaching. Después de eso no volví a ser el mismo, me enfrasque en una profunda rabia, depresión y resignación, me daba miedo mostrar quien era, deje de creer en mí, de soñar y de sonreír, aunque por supuesto me enfrente a la vida con todo eso que sentía, por dentro no lo trabaje y más tarde me desato caos emocional que por supuesto la factura no solo la empecé a pagar yo si no la gente de mi vida. Pasa el tiempo, y decido casarme con Karla, teníamos 20 años, y he de confesar que nos casamos a escondidas, previo a casarnos yo había ingresado a laborar como vendedor comisionista en FIAMA una inmobiliaria familiar, por lo que a raíz de una venta que hice, utilice mi comisión para rentar un departamento, semi amueblar y comprar cosas básicas que necesitáramos para iniciar nuestra vida juntos, a la par decido estudiar la licenciatura de administración de empresas los sábados. Dos años después, ante la necesidad de generar dinero ya que empecé a tener una mala racha como vendedor y sin poder encontrar empleos decentes por mi falta de título profesional, desempolvé mis conocimientos adquiridos en la

certificación de coaching y lo vivido en los entrenamientos transformacionales, y aunque ya no creí mucho en la filosofía ni sentía la magia del empoderamiento de los entrenamientos, no supe que más hacer para ganarme la vida en ese momento, por lo que con ahorros de comisiones y más tarde un préstamo personal que llego a ascender a alrededor de 200 mil pesos (grave error), abrí mi negocio: mi propio centro transformacional llamado "Belife Coaching Tepic", cabe aclarar que previo a esto comencé a mandar mi currículum a otras empresas transformacionales pero ninguna me abrió las puertas, así que no me quedo de otra más que yo brindarme la oportunidad, mi intención era replicar de una forma distinta los entrenamientos. El objetivo del centro era ser un centro más económico, humano y ético, jurándome que no sería como la empresa donde yo había vivido mi programa transformacional. En el camino, decidí entrar a una nueva certificación de coaching de la empresa Club Intuición, del Master Coach Cuauhtli Arau. En esta ocasión sí me certifiqué, por lo que logré sanar ese ciclo inconcluso con mi certificación, y del 2019 hasta el 2022 operé el centro. Sin embargo, en el camino, a pesar de que estaba cumpliendo mi sueño de tener un negocio, de tener mi propio centro e impartir entrenamientos, no estaba funcionando como negocio, no estaba feliz y no estaba satisfecho. Comencé poco a poco a caer en lo mismo que juré no caer, y es que este tipo de negocio es agridulce por una parte aparentemente se ayuda a las personas, pero por otro lado se mueven tantas emociones, energías negativas y hay que lucrar con ello, que termina siendo un tipo de multinivel de cursos de superación personal, solo que la ganancia es personal no monetaria para los participantes,

y es que el problema de estos entrenamientos radica en el método coercitivo de facilitarlos llegando en muchas ocasiones a dañar más que beneficiar a los que participan, aunque yo siempre trate de ser cuidadoso con los seres humanos que tuve bajo mis entrenamientos y contrate entrenadores que no solo manejaban el coaching si no que tenían conocimientos como psicólogos, fue inevitable no caer en errores y omisiones. Cuando llega la pandemia del COVID-19, me vi obligado a cerrar el centro y, a pesar de algunos intentos de reapertura, no logré sostener el negocio, quedándome con una deuda que no se había liquidado. Después de analizar mi futuro en ese negocio, entre números rojos, ansiedad, insatisfacción y enfermedades que se me estaban detonando, tomé la decisión de dar por concluido en marzo del 2022 ese ciclo en mi vida. En el siguiente capítulo abordaré de manera más detallada mi etapa como coach y porque creo que un día me convertí en un coach por accidente. Sin embargo, me gustaría hacer un paréntesis antes de continuar al próximo capítulo. Me gustaría aclararle, estimado lector, que el término "coach" es un término amplio que se ha puesto, o más bien se puso, de moda hoy en día, desde los negocios hasta el deporte, desde el coach personal hasta el coach emocional, en casi todos los sectores y empresas existe el papel del entrenador. Un coach es un profesional que practica el coaching, y su objetivo es motivarte y sacar lo mejor de ti en las áreas personal, profesional o emocional. El coaching, por su lado, no es otra cosa que una metodología que consiste en el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas, a través del aprendizaje, en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que tienen como resultado el logro de sus objeti-

vos. Pero el término y el oficio se han prostituido tanto que hoy en día hay coaches para todo y todo mundo se cree coach: que coach deportivo, que coach de alimentos, coach de sexo, coach sistémico, coach de acción, coach espiritual, coach de negocios, coach ontológico. Bueno, ya nada más falta que existan coaches para saber "*cagar"*, porque parece que la gente es incapaz de hacer cosas por su propia cuenta. A grandes rasgos, yo me convertí en un coach integral (ontológico, sistémico y de acción), más una especie de coach de vida, porque hasta para saber vivir hay que tener un coach. Sin embargo, yo me fui al lado más coercitivo del mundo del coaching, ya que lo que a mí me interesaba era dar entrenamientos transformacionales más popular y poco ortodoxos conocidos cómo coaching coercitivo, el cual como tal no es coaching, ya que la metodología del coaching tiene que ver con la conversación uno a uno entre coach y coachee (cliente), y no con cursos, seminarios, entrenamientos, conferencias y talleres. Me gustaría también aclarar que no es mi intención o propósito desprestigiar a los coaches, al coaching o a todos los que se dedican a esta industria de la superación personal, ni siquiera hablar de alguien en específico, pero desde mi experiencia vivida en este medio como consumidor y profesional, me di cuenta que no todo es tan bueno y bonito como parece, que hay charlatanes que abusan y lucran con ideas absurdas, que se aprovechan de las necesidades de las personas, por supuesto que hay excelentes motivadores, escritores, conferencistas o coaches y vale la pena consumir sus productos o servicios, pero hay que saber elegir bien.

Por cierto, estimado lector: si hasta este punto del libro usted se siente incómodo o no le agrada lo que he compartido, no está

obligado a continuar. Considero que comenzar un libro no implica necesariamente tener que terminarlo. En lo personal, no me ofenderé. La verdad es que no sé si realmente lo está leyendo, si solo lo compró por apoyarme o si la información ya le ha resultado aburrida.

Si decide seguir leyendo, le advierto que lo que viene incluye pensamientos y experiencias aún más incómodos de aceptar y compartir. También encontrará un par de historias ficticias que he incluido con el objetivo de hacer más claro el mensaje del libro.

Por eso, mi invitación es la siguiente: si ya no le ha gustado hasta aquí, deténgase. Pero si decide continuar, le pido que lo haga hasta el final, porque solo así podrá comprender por qué creo que, en algún momento de la vida, todos nos encontramos con un regalo de locura.

Capítulo 4 – Un Coach Por Accidente

"El coaching emerge como una disciplina que trasciende la ciencia, el arte, la filosofía y la ética"

Con el pasar del tiempo, se apoderó de mí la maldita ansiedad, sí, la tan temida ansiedad que miles de personas en el mundo viven y que, a causa de no tratarla, detona espantosas consecuencias a nivel emocional, físico y espiritual. Me di cuenta de que no podía solo, que no todo estaba en mi mente y que no era mi propio dios, Fue ahí cuando comprendí que mientras más centrada en sí misma se torna una persona, más se aísla de la realidad y más se llena de temores y ansiedades. Hasta ese momento, solo importaba yo, y yo, después yo, y todo el tiempo yo, de pronto estaba cayendo en lo que jure no caer, ayude muchas personas, personas que hasta la fecha me siguen agradeciendo y me siguen apreciando mucho, pero también lastime una que otra por mi arrogancia.

Me di cuenta de que había caído en la parte fea del crecimiento personal estaba siendo parte de la dictadura de la felicidad, había comprado esta idea de creer que todo estaba en la mente, que todo era culpa y responsabilidad de las personas, incluso aspectos tan delicados como culpar a otros por abusos que sufrieron, como si ellos hubieran sido responsables de generar situaciones que los pusieron en esos contextos, claro si bien es cierto que nadie es culpable por haber vivido esa trágica situación, también hay un punto de la etapa adulta donde debemos elegir buscar la ayuda profesional para sanar esas heridas, también compre esta absurda narrativa meritocrática de que si las personas son pobres era porque querían, sin importar todo el

contexto social, cultural y político, porque le guste o no a los defensores de esta idea, no podemos negar que hay una realidad y un sistema en lo que no todos tienen el privilegio u oportunidad de salir adelante, y es que si hay un línea delgada entre personas que teniendo las posibilidades para salir adelante lo hacen, pero hay quienes por más talento que tengan no triunfan y es ahí donde necesitan de alguien que crea en ellos y les dé una patadita de la buena suerte, también compre este idea de que si las personas no somos emprendedoras son mediocres, la realidad es que no todos nacen para ser emprendedores, ser emprendedor y empresario requiere una valentía y ganas impresionantes de aceptar todo lo que conlleva y por supuesto que el resultado puede traer grandes satisfacciones, me recuerdo diciéndole a la gente que bastaba con estar feliz para que todo se solucionara en sus vidas. Vaya, qué cruel es decirle a una persona que está teniendo un mal momento que sonría y deje de quejarse, como si eso fuera a resolver el problema. No me lo tomen a mal, pero cuando una persona acaba de recibir la noticia de que tiene alguna enfermedad grave que probablemente acabará con su vida pronto, decirle que sonría o que le eche ganas o que todo está en su mente... piénsenlo, es cruel. Es bastante cruel culpabilizar a alguien que ya de por sí es víctima de una enfermedad o de una depresión, es como hacerle sufrir dos veces…Sí, ya sé lo que están pensando de mí: que soy un hipócrita ¿y qué? ¿acaso no tengo derecho a equivocarme y arrepentirme? de todos los derechos que tiene un ser humano, el más importante es el derecho de cometer errores, a ser consciente de ellos, a dejarlos de lado y a que no sea una condena de por vida.

Es cierto, me equivoqué, pero créanme, me arrepiento. Quiero aclarar que no estoy diciendo que ir a cursos, talleres, conferencias, leer libros, acudir al coaching o que ser positivo es malo; lo que estoy tratando de decir es que la salud mental importa y ponernos en manos de las personas equivocadas puede traer graves consecuencias. Pero ¿qué se hace cuando a la gente le gusta que le rasquen el oído? La realidad es que si tantos charlatanes siguen ahí afuera teniendo éxito es porque la gente les sigue comprando y consumiendo su basura.

Hasta ese momento de mi vida, me había dedicado a vender una felicidad tóxica, una superación personal errónea. Como dice el escritor Rafael Pardo en su libro de Felicidad Toxica: *"El positivismo ilusiona a las personas con alcanzar, sin esfuerzo personal, cuotas altas de felicidad."* Entonces, ¿cuál es la solución? ¿ser negativos? Por supuesto que no. Quizá ser más realistas ayudaría, y no andar como pendejos obsesionados con ser felices y exitosos. Vamos aclarando una cosa: el éxito y la felicidad son subjetivos.

Para esto, haré uso de una interesante distinción ontológica, una distinción es una nueva manera de nombrar una misma realidad de una nueva forma, lo que permite que aprendamos nuevos conocimientos, por ejemplo, cuando estábamos en la primaria y nos enseñaron que 2 más 2 es igual a 4 a partir de ese momento adquirimos un nuevo aprendizaje en este caso una distinción matemática, entonces esta distinción de la que quiero hablar es la del *"Observador".* ¿Y qué carajos es esto del observador? bueno, seguramente han escuchado que cada cabeza es un mundo, y esta frase es completamente cierta, ya que todos somos únicos y originales. El observador aparece

cuando nos planteamos el sentido que le conferimos a nuestro hacer, la manera en cómo interpretamos la vida o el mundo.
Un observador es un ser humano que está compuesto por un sistema de creencias acerca de la vida y el mundo en general. Crecemos influidos por la educación que recibimos en casa, en la escuela, la religión, la política, la economía, las tradiciones, la cultura, el país donde nacimos, las costumbres; lo que vemos, escuchamos, leemos y con quienes nos juntamos y mucho más engloban al observador que somos. Es por eso que el otro no piensa igual. Si en este momento ustedes se ponen a platicar con el que está a su lado, se darán cuenta de que no ven el mundo desde la misma perspectiva. Entonces, ¿cómo terminamos con este dilema de que el otro no piensa como yo? Pues comprendiendo que el otro es un observador diferente a mí, que no vemos la vida igual, y desde ahí respetar al prójimo en sus elecciones de vida.

«No sabemos cómo las cosas son. Sólo sabemos cómo las observamos y cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos.» -Rafael Echeverría-.

Si a esto le sumamos que dentro de nuestro observador estamos compuestos por nuestro carácter, temperamento y personalidad, pues evidentemente cada uno somos únicos y originales. Por ejemplo, hablemos de cada concepto:

Temperamento (dimensión biológica e instintiva de la personalidad): El temperamento está determinado por la herencia genética, que influye de forma muy notable en el funcionamiento de los sistemas nervioso y endocrino.

Carácter (el carácter es el componente aprendido de la personalidad): Aparece como consecuencia de las experiencias que vivimos, que influyen en nuestra forma de ser modulando las predisposiciones y tendencias biológicas, es decir, temperamentales. Se deriva de la interacción social. Esto significa que depende del contexto en el que nos desarrollamos, y, por tanto, tiene un origen cultural.

Personalidad (la suma de biología y ambiente, ósea del temperamento y el carácter): se define como una organización de emociones, cogniciones y conductas que determinan los patrones de comportamiento de una persona. En la formación de la personalidad intervienen tanto la base biológica (temperamento) como las influencias ambientales (carácter).

En el tema de la personalidad hay una teoría de autor desconocido y que se ha utilizado más en el mundo del coaching y las ventas; nos habla de cuatro personalidades, que los menciono a continuación:

Controlador: Estas personas se orientan a la acción directa, a la eficacia y a conseguir resultados.

Promotor: Es una persona activa, con mucha energía y emprendedora.

Analítico: Las personas analíticas se caracterizan por ser metódicas y detallistas.

Apoyo: Es una persona muy humana y acogedora. Le encanta apoyar y sustentar las ideas que otros presentan.

Recapitulando, si cada ser humano es un observador distinto y caracterizado por una personalidad propia entonces lo que para ti es felicidad y éxito no lo es para el que está a tu lado, incluso para las distintas culturas y naciones tiene distintos significados. La felicidad es un constructo subjetivo de cada persona y de cada cultura. Quizá para alguien ser feliz y exitoso es tener mucho dinero, viajar por el mundo, tener negocios y cosas materiales, y para otro ser feliz y exitoso es tener un empleo estable, regresar a casa y tener tiempo para su familia.

Actualmente, la búsqueda de la felicidad se ha convertido en el objetivo principal que parece perseguirnos sin descanso, en los medios de comunicación y las redes sociales todo el mundo sonríe y parece feliz, o al menos más feliz que tú y que yo; a consecuencia de esto hay gente estresada comprando cursos, libros y hasta tazas de café que te dicen como ser feliz o ser millonario en 10 pasos, y los únicos felices y millonarios son los cabrones que te vendieron eso, estamos tan preocupados por sentir alegría, que olvidamos la importancia de vivir el miedo, la tristeza, el enojo o la melancolía y obtener grandes aprendizajes y lecciones de ello, trabajar la mente es fundamental para llevar una vida más sana y consciente, para no dejarnos llevar por las circunstancias y aprender a dirigir nuestra vida.

Muchas veces los seres humanos nos centramos tanto en nosotros mismos que olvidamos que grandes personajes del pasado se centraban en la justicia social, el bienestar por el otro y dejar un legado de provecho a la humanidad, no como ahora que la gente está más preocupada por operarse las chichis y las nal-

gas, lo digo con todo respeto para las operadas que estén leyendo este libro, pero lo que deberíamos operarnos es el cerebro que bastante intoxicado de estupideces lo tenemos.

Fue así como me di cuenta que me había convertido en un *coach por accidente*, por lo que decidí darme un tiempo del mundo de la autoayuda, sigo por supuesto superándome, sigo emprendiendo nuevos proyectos, y de alguna manera siempre seré un coach, sé que toque la vida de algunas personas, a las que si están leyendo esto les invito a seguir trabajando en su persona y seguir persiguiendo sus metas, pero por favor no caigan en la positividad toxica, en serio, no intenten salvarle la vida a nadie, no los mires desde tus valores, no compares a nadie con tu proceso, cada uno vivimos y aprendemos de maneras distintas, por favor dejemos a la gente sentirse *humana.*

Estamos tan manipulados por el sistema y la industria de los medios de comunicación que condenamos a aquellos que son diferentes, que no piensan como nosotros, nos han vendido una fanática filosofía moderna de que ahuevo debemos tener un propósito en la vida, y no es que no lo tengamos, pero desde el momento que nos venden que debemos *HACER* y *TENER* para *SER* pues algo anda mal, la realidad es que ya *somos* alguien desde el momento que vinimos a este mundo, desde ese momento estamos cumpliendo un propósito y ese es existir, la película Soul (2020) de Pixar nos habló sobre este tema, la historia está llena de dudas sobre qué es el propósito de la vida, valdría la pena que la vieras si no la has visto o volverla a ver.

Toda esa ideología absurda me llevo a darme cuenta que había caído en las redes de la felicidad toxica. Si no se te permite estar triste o indiferente, es muy probable que seas víctima de

la famosa *"dictadura de la felicidad"*; que no es más que una felicidad impuesta que no separa la fantasía de la realidad, donde únicamente te venden frases positivas como la cura de todo, sin base de nada, y sin esfuerzo personal. El resultado de esto es terrible: ya que es una dictadura que no te deja sentir ninguna emoción o sentimiento que no sea la felicidad. Es una felicidad casi impuesta dictatorialmente, algo parecido a lo que la película de Intensamente de Pixar nos ha transmitido. Buscar ser felices no tiene nada de malo por supuesto, soñar e idear planes y metas son elementos necesarios para sobrevivir a este caótico mundo, el asunto está en que cuando nos hacemos expectativas sobre estas cosas o ponemos nuestro concepto de felicidad sobre ellas e incluso sobre las personas podemos llegar a decepcionarnos o llenarnos de ansiedad por no cumplirse u obtener lo que pensamos que el otro hará por nosotros.
Antes de terminar…

¿Qué son los entrenamientos transformacionales?
La historia de los procesos transformacionales, famosos por el conocido "vota 4" o, de manera poco ortodoxa, cómo coaching coercitivo. Diferentes etapas, líneas y metodologías han surgido a raíz de este movimiento. A través de las siguientes palabras déjame contarte su historia, lo bueno, lo malo, lo positivo y lo peligroso, todo contado desde la perspectiva de un ex dueño y entrenador de un centro transformacional. Hace más de 60 años comenzó la historia de estos entrenamientos que pocos conocen en detalle. Aunque hoy en día muchos creen que John Hanley (empresario estadounidense) fue el creador de los procesos de transformación, la realidad es distinta; todo comenzó con Werner Erhard. Erhard es el pionero detrás de los modelos

transformacionales para el cambio personal, social y organizacional. Sus ideas innovadoras han inspirado debates académicos en universidades de prestigio, especialmente en temas como integridad, liderazgo y rendimiento, dando charlas en lugares como Harvard, Yale, la Escuela de Negocios Simon en la Universidad de Rochester y Erasmus University. El legado de Erhard no solo es relevante en el ámbito académico; su trabajo se ha convertido en una referencia para pensar de forma creativa en instituciones y empresas. Es clave en el pensamiento ejecutivo actual sobre productividad y desempeño. Su enfoque original es lo que hizo famoso el entrenamiento “Erhard Seminars Training”, cuyas ideas siguen siendo vigentes en nuestra cultura. Algo importante a destacar es que Erhard no desarrolló como tal el sistema completo de la trilogía transformacional (básico, avanzado y programa de liderazgo) tal como se conoce hoy. Más bien, él creó la base del modelo, aunque fue John Hanley quien terminó consolidando el sistema. Por eso, la filosofía de Erhard sigue siendo influyente en campos como el coaching, liderazgo y desarrollo humano, incluso fuera del ámbito de la transformación. Para más información sobre su vida y aportaciones, consulta Wikipedia.

Etapa de John Hanley en el mundo transformacional:
Se sabe que alrededor de 1990 se formó la primera "organización" en México, aunque este entrenamiento tiene sus raíces en los años 60. En ese tiempo, Estados Unidos salía de una guerra, y las personas empezaban a explorar su conciencia mediante métodos como el de Silva. La gente comenzó a soñar y a creer en sus posibilidades, con ejemplos como el discurso de John F. Kennedy para llegar a la luna, que inspiró a muchos a creer que

lo imposible podía lograrse. En medio de este cambio apareció John Hanley con Lifes-pring. Inicialmente, Hanley ya apoyaba e impartía entrenamientos, pero terminó creando un enfoque poderoso. Junto con otros, desarrolló el nivel avanzado, luego el básico, y finalmente el programa de liderazgo. Estos niveles evolucionaron hasta convertirse en la estructura clásica del entrenamiento, donde las personas experimentaban empoderamiento y descubrían nuevas posibilidades para sus vidas. El objetivo de estos entrenamientos siempre ha sido ser libre, soltar lo viejo y abrirse a nuevas posibilidades. Lifespring fue el primer centro en Estados Unidos dedicado a desarrollar el potencial humano y se expandió por el país, hasta que, en los años 90, John por problemas legales decidió cerrarlo. Hoy, Hanley ha reinventado el entrenamiento con una metodología llamada "Cuántica", aunque en lo personal la considero peligrosa y sin respaldo científico. La filosofía transformacional se basa en el existencialismo, mezclando varias corrientes de psicología, filosofía y coaching, sin un respaldo científico formal. Como ex participante, dueño de un centro y entrenador transformacional, tengo suficiente experiencia para hablar de los pros y los contras. Por un lado, es un entrenamiento valioso: permite identificar lo que no funciona de ti, para que a partir de soltar las maneras de ser que no te funcionan puedas incorporar las que necesitas para lograr tu mejor versión. Aunque en mi opinión y experiencia, esto no debe ser una sustitución de la terapia psicológica. Sin embargo, estos entrenamientos también tienen un lado oscuro, con características que pueden volverse sectarias. ¿Es una secta? técnicamente, no, pero si la empresa donde lo vives tiene comportamientos sectarios, si parece secta

más que empresa, no es transformación. Cuando su único objetivo es lucrar a como dé lugar con la vida de las personas terminan siendo secta cuyo único interés es monetario y utilizan técnicas fraudulentas para "enrolar" a más y más personas. En palabras de Bernardo Villar también ex dueño y entrenador de trasformación: un centro ético y humano es aquel donde los graduados tienen vidas fuera del entrenamiento, y sus resultados se notan sin necesidad de hablar en códigos o lenguajes únicos. Así que, aunque el coaching coercitivo existe, la verdadera transformación no debería tener prácticas sectarias. Lamentablemente, algunas empresas de coaching o entrenamientos de vida solo buscan lucrar con las emociones de las personas, como lo han destacado varios profesionales de la salud mental quienes alertan sobre el riesgo que representan algunas de estas prácticas para la salud mental y emocional.

Las consecuencias:

El adoctrinamiento promovido por estas empresas a menudo deja secuelas que requieren tratamiento psicológico. El éxito de estas empresas se debe a que, en el fondo, la gente busca una receta rápida para la felicidad y prefiere no pensar, ya que esto implica un esfuerzo que muchos no están dispuestos a asumir.

Desde mi perspectiva como administrador, es cruel que empresas e instituciones contraten coaches o gurús de autoayuda para evadir las malas condiciones laborales de sus empleados. Existen capacitaciones útiles sobre inteligencia emocional y ambientes laborales, pero sustituir condiciones justas de trabajo por motivación superficial y felicidad tóxica es inaceptable.

Capítulo 5 – Felicidad Toxica

"Debemos salir de todo este discurso de la felicidad y para ello debemos dejar de obsesionarnos con ella"

-Edgar Cabanas-

Según Rafael Pardo autor del libro *"Felicidad toxica"* y distintos especialistas en el tema, opinan que este término es un movimiento que impone la felicidad y no tiene nada de inocente. Incluso en algunos casos, tiene riesgos serios para nuestra salud física y psicológica. Es una felicidad impuesta que no separa la fantasía de la realidad, donde únicamente te venden frases positivas como la cura de todo, sin base de nada, y sin esfuerzo personal. Si hubiera algo sencillo de conceptualizarlo sería a través de un famoso y popular libro el cual tuvo su boom en el año 2008 convirtiéndose en un bestseller internacional y que a grandes rasgos nos proponía que debemos visualizar y atraer con nuestra mente lo que queremos en la vida, así como también que atraemos lo negativo que nos pasa. En la lectura del mismo nos encontramos con afirmaciones del tipo de que no puedes pensar en enfermedades ni relacionarte con personas enfermas, porque enfermarás. Creo que si esta famosa *"ley"* funcionara ya muchos seriamos millonarios, porque admitámoslo el libro solo te invita a que atraigamos con nuestra mente, lo visualices, lo declares y decretes al universo, la realidad es que al universo le importa un carajo lo que queramos muchas veces. Como consecuencia, se niega la realidad, algo que puede derivar en un problema serio. Porque para afrontar y resolver un problema es necesario verbalizarlo, en ocasiones, con terapia, y para cambiar cosas como las injusticias, el hambre y la pobreza resulta imprescindible conocerlas. Así la teoría

de la ley de la atracción elimina la inteligencia emocional, las etapas del duelo, el esfuerzo personal, el voluntariado y la necesidad de los tratamientos y terapias psicológicas, entre otros.

¿Qué hacemos para evitar caer en la felicidad toxica?

Antes que nada, quiero aclarar que todos los seres humanos tenemos este patrón y tendencia a caer en la felicidad toxica, aún yo que la identifico en ocasiones sigo cayendo en ella, ya que es un sistema en el que vivimos y romperlo de raíz esta complicado, pero en primer lugar lo que debemos hacer es identificar las características de este movimiento, en segundo lugar, hay que cuidar y elegir sabiamente el contenido que consumimos. Las librerías están atiborradas de libros de autoayuda y superación personal, sin embargo, no quiere decir que todos los libros de este género sean basura, hay excelentes autores que desgraciadamente por la simple razón de escribir sobre temas de desarrollo humano o crecimiento personal pero con enfoque y sensatez están categorizadas en la sección de autoayuda, incluso este mismo libro que está leyendo ahorita ya por los temas que toco es considerado como tal, pero en fin, es muy sencillo identificar el contenido basura del crecimiento personal, por ejemplo aquí abajo dejo algunas coloquiales y clichés frases que son utilizadas:

«Piensa en positivo y todo irá bien»
«Declaro y Decrétalo que el universo conspira a tu favor»
«Puedes con todo»
«Con motivación puedes conseguir todo lo que te propongas»
«Ser feliz es gratis»

«Con fuerza de voluntad no hay nada que se te resista»
«Los días malos no existen»
«Estás aquí para ser feliz»
«¡No llores! Si sonríes, nada puede irte mal»
«Solo hay que pensar positivo»
«Si yo pude tú también puedes»

En tercer lugar hay que reconocer, aceptar, vivir y trabajar las emociones sanamente (inteligencia emocional), ir a terapia no está mal y es necesaria, ya lo dice el actor y escritor de teatro Odin Dupeyron dentro de la canasta básica debería ir la leche, huevos y la terapia, muchos huevos para ir a terapia; y es que tiene razón, tomar la decisión de enfrentarte a tus miedos, heridas y conductas dañinas no es nada fácil, pero comenzar a buscar la ayuda adecuada y profesional es un gran paso, aquí valdría la pena aclarar que no cualquier psicólogo es bueno, por más títulos que tenga hay mucho psicólogos de banquetita o patitos que terminan cayendo en ideas absurdas positivistas e incluso ofreciendo pseudoterapias alternativas, cómo el caso de las dudosas constelaciones familiares, lo ideal es que busques un psicólogo con título, cedula profesional en psicología y referencias de sus pacientes y, por último, te recomiendo que asistas a unas cuantas sesiones para observar su forma de trabajar.

En cuarto y último lugar no te pelees con la realidad, la realidad existe y querer negarla con pensamientos positivos o frases motivacionales es absurdo, a veces vale la pena enfrentarse a los problemas como son, sin endulzarlos.

Me encantaría concluir este capítulo con una corta historia acerca de cómo muchas veces se ve esta obsesiva idea de ser

positivo todo el tiempo y las consecuencias a las que se puede llegar. Esta es la historia de Ángel y Selene, la historia de unos jóvenes que a causa de este fanatismo de tipo religioso por ser positivos todo el tiempo, causo que lo que pudo ser un bello romance, terminara en una horrible pesadilla…

Ángel solía acudir todos los días a una pequeña cafetería local, ahí estaba Ángel cómo cada día preguntándose que será la felicidad, un dilema personal que le aquejaba cada día de su existencia, aunque no era fan de la autoayuda, tendía a tener aprecio y respeto por los temas psicológicos, religiosos y espirituales.

Ángel se preguntaba muchas veces: ¿Qué es la felicidad?…

Tiempo atrás, había atravesado una serie de circunstancias que la vida le puso enfrente para probarlo. Entre todas esas experiencias, hace unos meses conoció a Selene. Se topó con ella en la cafetería y su atención se vio atraída por su belleza y sonrisa constante, en sus manos tenía un libro que se alcanzaba a leer en el título “Respira 10 veces para ser millonario”.

Al salir de la cafetería, Ángel tropezó con un escalón. Al ver su enfado, ella, con una sonrisa, le dijo: “Ánimo, no dejes que te arruine el día”. Al escuchar esas palabras, sintió el impulso de sonreír; su ánimo mejoró, como si se contagiara de la buena actitud de Selene. Y al ver su hermosa belleza y su positividad, no pudo evitar pedirle una cita. Ella aceptó, y así comenzaron a salir.

Los primeros días, Ángel se sintió feliz. Todo en su vida parecía mejorar: su trabajo, su situación económica, su salud, incluso la relación con sus padres. La gente notaba su entusiasmo y optimismo. Él bromeaba, diciendo que se sentía más feliz que Lyn May en su cirugía número 50. La gente le decía que seguramente era *"el amor",* pues su cambio se había hecho evidente desde que comenzó a salir con Selene.

Y en efecto tenían razón. Desde que la conoció, se sentía diferente. Selene era una mujer extremadamente optimista; para cualquier situación siempre tenía una frase positiva: *"La gente positiva es la que cambia al mundo...",* decía ella. *"Sonríe que es gratis"* y para todo tenía un repertorio de frases sacadas de los libros de autoayuda.

De alguna manera, la actitud positiva de Selene mantenía elevado el estado de ánimo de Ángel. Aunque él no era particularmente pesimista, si, no que tomaba la vida como venía, con lo bueno y lo malo nunca había visto la vida de una manera tan plena y positiva. Selene le enviaba mensajes llenos de imágenes con frases alegres y motivadoras, tan positivistas que las imágenes optimistas de las tías y abuelitas con el pajarito amarillo (no vaya ser que me demanden por usar el nombre verdadero del personaje), se quedaban cortas, hasta le regalo un libro titulado *"Pito chico, Pito grande, no importa, todo está en la Mente"*, sin embargo, de pronto el optimismo de Selene era como una especie de sentencia contra cualquier posibilidad de estar triste o preocupado. Parecía que sentir emociones como la tristeza, el enojo o la nostalgia lo convertía en un derro-

tado, en un mediocre, un fracasado imposibilitado para la vida, especialmente una vida junto a ella.

Hasta ese momento, tener unos días malos era normal para él, incluso después de perder su empleo. Pero para Selene, eso no parecía ser así. Sentía que a su lado tenía la obligación de ser feliz todo el tiempo, de estar animoso, de sonreír y demostrar optimismo, aunque en su interior sintiera la incertidumbre del futuro y la tristeza por haber perdido un trabajo que le gustaba. Cada día junto a Selene, se sentía obligado a mostrar felicidad e ilusión. Pero al volver a casa, la carga emocional se hacía más pesada.

Un día, no pudo más y decidió terminar su relación con Selene. La citó en su casa y, al llegar, le tuvo que decir la verdad:

—Selene, de verdad me gustas mucho y no voy a mentirte. Al principio disfruté de tu compañía; me contagiaste con tu buena vibra, incluso me motivaste a dejar algunos malos hábitos. Pero la realidad de esta conversación es que quiero terminar contigo.

—No lo entiendo Ángel —respondió Selene—. Si pareces tan feliz a mi lado. Tienes que concentrarte en la belleza que hay en tu vida. No malgastes esta vida preciosa en preocupación y tristeza. Mírate estas completo, no te falta un brazo, una pierna, un ojo, estás vivo…

—¡Hija de la chingada! ¡me estás intoxicando! Ya me tienes hasta la madre…ya me tienes cansado con tus ángeles mágicos, y tus cuarzos, tus cartas del tarot, reiki y yoga, tanto optimismo me está matando. No es real ni me hace feliz. En realidad, me

siento triste por perder mi trabajo, mentiroso por reír cuando en realidad estoy sufriendo, e incomprendido porque no eres empática con la pérdida por la que estoy pasando.

Ángel estaba tan encabronado que la corrió a la chingada de su casa, la bloqueó de sus contactos y nunca más la volvió a ver. Con el paso de los días y semanas, Ángel fue tranquilizándose, buscando la ayuda psicológica necesaria hasta estabilizarse. Finalmente, encontró una fuente de verdad que le dio una verdadera paz, un verdadero gozo y una verdadera felicidad, no solo en los momentos buenos y positivos de su vida, sino también en medio de la tribulación, las pruebas y las tensiones. Fue comprendiendo que los seres humanos fuimos creados para encontrar nuestro deleite y satisfacción personal en algo que trasciende nuestra existencia.

Hoy en día, los mensajes que recibimos parecieran exigir de nosotros una constante actitud positiva y nos llevan a evitar las mal llamadas emociones negativas, como la tristeza, el enojo, melancolía y las dudas. Sin embargo, esas emociones también tienen una función y es importante que seamos capaces de gestionarlas adecuadamente. Existen más de doscientas emociones y ninguna es ni positiva ni negativa, todas tienen una luz y una sombra, es decir, un lado positivo y un lado negativo, esto lo aprendí de una brillante Coach y Psicóloga Clínica llamada Luchy Mejía, quien la conocí allá cuando andaba metido en el estudio del coaching, creo que es importante aclarar que, aunque a la largo del libro he criticado la industria del coaching y la autoayuda, realmente mi critica es hacia el fanatismo radical de la superación personal y el absurdo de ideas que llevan a

caer en la felicidad toxica, creo que el coaching es bueno e incluso llega a ser una especia de arte, ya que el coaching es el arte de saber escuchar y hacer preguntas, una habilidad tan valiosa como saber escuchar nos puede llevar a espacios maravillosos de aprendizaje, además de la empatía tan grande que podemos tener por los demás, el asunto controversial del coaching es que se ha tomado como alternativa a la psicología, por eso muchos psicólogos están enojados y hartos del coaching, y es que tienen razón, el coaching no es terapia psicológica, ni psiquiatría, ni mentoría, ni siquiera es consultoría, desde mi perspectiva y experiencia personal el coaching no debería ni siquiera tocar temas emocionales o más bien psicológicos, el coaching debería limitarse a temas empresariales, deportivos, organizacionales y hasta artísticos, pero un coach no es un psicólogo, ni siquiera se necesita tener una licenciatura para certificarte como coach, ahora que si un psicólogo se certifica como coach, bueno eso ya es otro plus a su currículum, para mí fue beneficioso haber estudiado la carrera de administración, porque no me limite en su momento a solo utilizar el coaching.

Pero retomando el tema de las emociones, tenemos que saber desde donde habitarlas o experimentarlas, hay 5 emociones básicas de las cuales podemos aprender de su luz y de su sombra:

Tristeza: la tristeza es una emoción que nos permite darnos cuenta que hemos perdido algo que es importante para nosotros, ya sea un ser querido, una pareja, un empleo o un estatus que teníamos, incluso nuestra estabilidad física, emocional y

espiritual, en su luz nos permite darnos cuenta de que hemos perdido algo importante. En su sombra permanecer demasiado tiempo en la tristeza nos puede llevar a la depresión la cual deja de ser una emoción y se convierte en un estado de ánimo, a diferencia de las emociones que son cambiantes, ya que en un segundo puedes pasar de estar alegre a estar enojado, pero los estados de ánimo tienen larga duración, y caer en la depresión puede ser un largo viaje para salir de él, cuando la tristeza no se gestiona de manera correcta.

Alegría: esta emoción nos permite en su luz darnos cuenta que hay algo que celebrar y agradecer en nuestras vidas, pero en su sombra puede llevarnos a caer en la trivialidad, cuando caemos ahí corremos el riesgo de ya no tomarnos la vida tan enserio e incluso andar obsesionados todo el tiempo por ser felices.

Miedo: esta emoción que, aunque pareciera toda negativa, realmente nos permite cuidarnos, protegernos, nos alerta cuando hay algún peligro cerca, es la razón de que cuando cruzamos una calle volteemos a los lados para asegurarnos que no venga ningún carro, y aquí en México volteamos a todos lados, no vaya ser que un pendejo venga en sentido contrario, pero en su sombra puede llevar a limitarnos y paralizarnos.

Rabia: esta emoción nos permite en su luz pararnos en nuestro poder, plantearnos metas, objetivos y luchar por ellos, pero en su sombra nos puede cegar y al estar tan comprometidos con lo que queremos nos podemos llevar entre los pies a muchas personas, nos dañamos a nosotros y los otros.

Ternura: esta emoción nos conecta con el amor, con ese lado amoroso que necesitamos los seres humanos, en su luz nos brinda la oportunidad de ayudar a los demás, de brindar amor y estar al servicio, pero en su sombra tanto estar para los otros nos imposibilita poner límites y olvidarnos de nosotros.

No se trata de evitar las emociones, vivimos en un mundo emocional, de hecho, es gracias a las emociones que los seres humanos tomamos acciones, las emociones no son otra cosa que la disposición para una acción, habitemos las emociones sin importar lo que sintamos, aprendamos de ellas y descubramos la belleza de cada una.

Capítulo 6 – Otra perspectiva sobre la mediocridad

Una vida mediocre es, para mí, una vida sin pasión, vivida con miedo, frenada por barreras autoimpuestas o heredadas. Es una vida que solo toma, pero no da. Es una vida vivida por debajo de su verdadero potencial.
-Bernardo Villar-

Estimado lector quizá a estas alturas te preguntes de qué se trata realmente este libro. ¿Acaso vengo a invitarte a ser mediocre? Por supuesto que no. Y déjame explicarte por qué.

¿Qué significa "mediocre"?

La palabra "mediocre" proviene del latín *mediocris*, que literalmente significa "medio" o "de calidad media". Es decir, alguien que no presenta una calidad ni un valor. Con el termino mediocridad, viene ligado el concepto del éxito, si pensamos que alguien que no es exitoso es mediocre, entonces... ¿quién decide qué es éxito?

El éxito, al final, es un concepto totalmente subjetivo. Lo que para mí representa el éxito, quizás no lo sea para ti. Aun así, vivimos en una época en la que pareciera que solo las personas con cargos superiores o de liderazgo, los dueños de negocios, empresarios, políticos, los famosos o quienes ganan mucho dinero son considerados exitosos. ¿Y el resto? Según esa lógica, son mediocres.

En este capítulo te propongo otra perspectiva.

Existen personas con cargos superiores o de liderazgo excelentes y mediocres, personas con talentos y habilidades excelentes y mediocres, pero también hay subordinados excelentes y mediocres y también gente común sin tantos talentos, habilidades o aspiraciones que son excelentes y mediocres. Porque la excelencia y la mediocridad no tienen que ver con qué haces, sino con cómo lo haces. Lo que tienes no define lo que eres, pero lo que eres sí puede definir lo que llegas a tener. Quiero que consideres que la mediocridad no tiene nada que ver con tu nivel económico, educativo o intelectual. Para mí, la verdadera mediocridad ocurre cuando alguien no es honesto consigo mismo, vive fingiendo una vida que no disfruta y para la que siempre tiene excusas.

La opinión popular sobre la mediocridad

Según nuestro sistema social en el cual vivimos rodeados de felicidad toxica y de la cual se desprenden demasiadas frases motivacionales que hablan de la mediocridad sin ningún fundamento. Se dice que *"La gente mediocre no lee", "La gente exitosa nunca se queja."*, *"La mediocridad está en la zona de confort"*. Mentira la gente mediocre también lee, también puede no quejarse, dar cumplidos y también puede estar aprendiendo todo el tiempo, no es casualidad que las personas más fanatizadas con la autoayuda y la superación personal sean de lo más desgraciados, de lo más chismosos y más miserables a diferencia de la que nunca acude a nada, y eso estimado lector los vuelve a pesar de todo en *mediocres.*

Es por eso que hay personas que han logrado grandes cosas y siguen sintiendo envidia o menospreciando a otros. Y también hay personas humildes, que se esfuerzan cada día, y que viven sin quejarse, y eso no les quita lo mediocre. ¿Por qué? Porque la mediocridad no es una actitud externa, sino una decisión interna. No tiene que ver con cuántos libros leas, ni con si te desvelas trabajando, ni con si miras o no televisión o entretenimiento popular, ni con si siempre estás "creciendo" o "emprendiendo".

¿Entonces está bien ser mediocre?

Depende. Si estás conforme con lo que tienes, con lo que haces y con quién eres, entonces no hay nada malo en de pronto quedarte en el confort. Lo que importa es que estés bien contigo, que no vivas en constante frustración, que no pretendas aparentar algo que no sientes. Pero si no estás conforme, si te quejas, si deseas otra vida, entonces quizá sea momento de levantarte y hacer algo distinto. No dejes que otros definan tu felicidad o éxito. También quiero dejar claro que hay muchos *chingadores* que han alcanzado sus metas. Solo que su forma de ser...bueno, es ser así, viven chingando a otros. pero eso no los hace mediocres por definición. En resumen, no te obsesiones con salir todo el tiempo de tu zona de confort. No te culpes por no tener la vida que ves en redes sociales. El éxito no es igual para todos, y si tú estás en paz con lo que haces, con lo que tienes y con lo que eres, entonces estás en el lugar correcto.

Capítulo 7 – Un Regalo de Locura

La vida es un regalo de locura.
-Kevin Calleros-

¿Saben algo? mientras escribía este capítulo me doy cuenta que sería raro y absurdo de mi parte titular el libro *"Un regalo de Locura"* en honor a esa puesta en escena que escribí y ni siquiera compartir la historia completa, así que cómo regalo adicional en este capítulo narrare la historia completa basada en la obra de teatro del 2019.

Pero antes les presento a los personajes:

Jorge: chico de 17 años, delgado, color de piel blanca, pelo negro castaño, color de ojos cafés, es un adolescente rebelde, alcohólico, drogadicto, mujeriego, probablemente acaba de embarazar a una novia, le hace la vida imposible a su mamá y a su tía Rosario, es irrespetuoso, irresponsable, sarcástico, irreverente, su redención sucede a raíz de que lo anexan a la fuerza en un centro de rehabilitación.

Helena: es una madre soltera de entre los 30 a 40 años, puede ser delgada o robusta, es algo recatada, religiosa y sumisa, viste de mandil, vestido ya algo viejo y pasado de moda, es una mujer que no supo ponerle límites a su hijo, ya no sabe qué hacer con él, a pesar de ser opuesta a su hermana es en ella donde encuentra apoyo y aliento para seguir adelante.

Rosario: es una mujer de entre los 40 a 60 años, solterona, liberal de ideas, es fanática de la new age, es irreverente, sarcástica, carismática, divertida, el alma de la fiesta, su familia

nuclear es su hermana Helena y su sobrino Jorge y del cual es víctima de sus travesuras, tiene una relación amor-odio con él.

Tío Zancudo: es tío de Helena y Rosario, se supone está muerto desde hace mucho tiempo, pero Helena lo sigue teniendo para cobrar la pensión de él, en ocasiones se convulsiona o tiene ataques epilépticos, ocasionando el susto de su familia, ya que se supone está muerto.

Está es…Tercera llamada ¡Comenzamos ¡…

La historia comienza en la casa de Jorge, que era pequeña y pobre. Al principio, la casa estaba en silencio. En el centro de la habitación, un viejo sillón. En él se encontraba acostado el tío Zancudo. Al lado, una mesa de plástico redonda con algunas sillas bastante descuidadas y del otro lado un televisor. Jorge estaba tirado en el sillón, con la ropa desordenada y un celular en la mano.

Helena entró, con un mandil puesto, secándose las manos con una toalla de cocina. Al observar a Jorge, le dijo:

—Jorge… ya llevas ahí tirado desde que llegaste anoche. ¿No te cansas de verte así, como un trapo viejo? —su tono revelaba la frustración acumulada.

—Nah, así soy feliz. ¿Trapo viejo? Pues lo que traes puesto... ¿Cansado, yo? Ni madres. ¿Sabes qué sí cansa? Escuchar sermones a las 9 de la mañana. ¿No tienes otra cosa que hacer? —Jorge, sin mirar a su madre, respondió con sarcasmo.

Helena, desesperada, le dijo:

—¡Por el amor de Dios, Jorge! No puedo más con esta situación... Mira cómo tienes todo; la casa es un desastre, tú eres un desastre.

—Jorge soltó una risa sarcástica. —¿Desastre? No chingues, jefa. Esta casa es un basurero. A veces uno de los dos tiene que dormir parado mientras el otro se acuesta, de lo chica que está. Bueno, hasta la Virgencita que tienes en tu cuarto tiene los brazos cruzados porque no cabe. Aquí, ni volviendo a construir se transformaría esta chingadera.

—Hijo, pero no seas así. Deberías ser agradecido. Tenemos una casita, un silloncito, una mesita... bueno, hasta las paredes están llenas de pinturas rupestres —argumentó Helena, intentando mantener la calma.

—No se dice pinturas rupestres Helena, se dice humedad en las paredes —corrigió Jorge, molesto.

En ese momento, se escuchó un golpe en la puerta.

—Toc, toc, soy yo, ¿hay alguien? — entra la tía Rosario, vistiendo ropa colorida y extravagante, con un incienso en la mano.

—¿Qué chingados quiere?, ash, tenía que ser usted, ni los testigos de Jehová vienen tan temprano a chingar a la gente—le responde Jorge con desagrado por su presencia.

—¡Buenos días, mis almas en pena! ¿Qué tal el aura esta mañana? ¿Todo en caos, como siempre? —preguntó con entusiasmo Rosario.

Helena, frustrada, le comentó a Rosario:

—¡Rosario! Ya no sé qué hacer con este muchacho. ¡No me escucha, no me respeta!

Rosario se ríe, despreocupada.

—Ay, Helena, es la adolescencia… o los planetas, quién sabe. Pero, ¿qué creen? Les traje un regalito. —Se acercó a Helena y le entregó un retrato.

—Rosario, pero si esta es una foto tuya —dijo Helena, confundida.

—Ay, sí, y salí divina. Es para que se acuerden de mí cada vez que lo vean —respondió Rosario con una sonrisa.

Jorge, sonriendo con ironía, comentó:

—De usted me acuerdo cada vez que voy a la carnicería.

—¿Y eso por qué? —preguntó Rosario, algo molesta.

—Porque cada vez que entro hay unas cabezas de cerdo colgadas.

La tía frunció el ceño, pero Jorge, al ver su reacción, decidió seguir riéndose.

—Mire, tía, yo también le tengo un regalo —dijo, tomando del sillón unas pastillas.

—Ay hijo, no te hubieras molestado —respondió Rosario.

—No, que va, no es ninguna molestia. Se acuerda que usted ¿siempre ha soñado con tener su casa propia?

—Ay, no, hijo, no puede ser, ¿me compraste una casa? —pregunto, emocionada.

—No, le compré estas pastillitas para dormir y que siga soñando —respondió Jorge con una sonrisa.

Rosario, molesta, le mienta la madre.

Helena, tratando de calmar la situación, sugirió:

—Mira, Rosario, mejor siéntate. Ya no le hagas caso a este muchacho.

—Pues sí, pero quiero un café —respondió Rosario.

—Deja, voy a preparártelo —dijo Helena.

—No, no, ni te levantes, permíteme, ¿Jorge? —insistió Rosario.

Jorge, ignorándola.

—¡Jorgito, Jorgito, Jorgito! —gritó Rosario.

Jorge, con ironía, contestó:

—¡Ra, Ra, Ra!

—No seas payaso y tráeme un café —insistió Rosario.

—¿Y yo por qué? En todo caso, que se lo traiga su hermana, que para eso está aquí —respondió Jorge.

Helena, ya cansada, ordenó:

—Jorge, no me hables así y levántate y tráele el café a tu tía.

Jorge, levantándose con desgano, replicó:

—Qué chinga deberás. Y que quede claro que me levanto porque voy a un mandado a la cocina, no porque quiera atender a esta cerda.

—¿Cómo me dijiste, cabrón desvergonzado? —respondió Rosario, enojada.

—Lo que escucho. Ya déjese de victimizar y mejor dígame cómo quiere su chingado café.

—Lo quiero con crema y dos cucharitas, por favor —respondió Rosario.

Jorge salió hacia la cocina, dejando a Helena y Rosario solas.

—Ay, Rosario, este muchacho es un sinvergüenza. Está peor que nunca: grosero, irrespetuoso, irresponsable...ya no sé qué hacer con él —comentó Helena.

—Helena, pero si toda la culpa la tienes tú. Desde chiquito lo consentiste en todo. Todo le compraste, chingándote el lomo todo el día, lavando ajeno, trabajando de día y de noche, todo por la culpa del irresponsable de su padre.

—Rosario, pero él no tiene la culpa de haberse muerto —respondió Helena.

—¿Ah, se murió? ¿Y de qué se murió? Ya ni me acuerdo —respondió Rosario.

—Se murió por un pescado —explicó Helena, resignada.

—¿Se lo tragó un tiburón? —preguntó Rosario, sorprendida.

—No, se le atoró una espina mientras comía pescado zarandeado.

—Pues sí, pero de todos modos él nunca se hizo cargo de él. Te dejó panzona y se largó, viniendo cada vez que se le antojaba.

—Mejor cuéntame cómo estás tú, ¿qué has hecho? —cambió de tema Helena.

—Vengo muy cansada. Toda la semana pasada fue muy pesada, porque fui madrina de la hija de mi comadre Mago, y terminé asumiendo toda la responsabilidad porque mi comadre…ya no está con nosotros… se fue con el señor—agacha la cabeza con aspecto triste dando a entender que la comadre se murió.

—¿Se murió? —preguntó Helena, alarmada.

—Ah, no. Se fue con el señor que vendía tacos en la esquina de su casa. Desvergonzada, piruja, me lo ganó—respondió Rosario.

Jorge regresa con una taza de café y la puso en la mesa frente a Rosario.

—¿Esto qué? —preguntó ella, confusa.

—¿Esto que de qué o qué? —respondió Jorge.

—Porque me sirves dos cucharitas —dijo Rosario, molesta.

—Usted me dijo que lo quería con dos cucharitas —respondió Jorge.

—Pero de azúcar, Jorge, de azúcar, muchacho pendejo —le dice Rosario.

—Vieja conchuda, todavía que viene a chingarnos el día se pone sus moños. Mendiga vieja huevona —respondió Jorge, molesto.

—Mendigo muchacho marrano —le dice Rosario.

—Vieja hocicona —le responde Jorge

—Muchacho pendejo y baboso —contestó Rosario.

—Señora arribista y vividora —concluyó Jorge.

Helena, cansada de la discusión, interrumpió. —Bueno, ya, ya estuvo, ¿no?

—Pues dígale a su hermana, ella empezó. A ver, ¿por qué no mejor nos dice la verdad? Que viene a quedarse, que esa es su intención, quedarse a vivir, porque ya perdió todo su dinero en el casino. Además, aquí ya no cabemos. ¿Dónde piensa dormir? ¿En el sillón? No, porque me lo rompe —le aclara Jorge demostrando desagrado por su tía.

—¿Ah, ¿sí? ¿Y tú qué? ¿Por qué no le dices a tu madre que el otro día estabas comprando una prueba de embarazo? —le respondió Rosario.

—¡Ay, no, por favor! —suspiró Helena—. Santísima Virgen María, Jorge, no me digas eso.

—Lo que te diga esta elefanta no es cierto —respondió Jorge.

El tío Zancudo comienza a convulsionarse y todos se asustan. Jorge corrió a buscar una escoba para golpearlo.

—¡El tío Zancudo! ¡Otra vez está teniendo uno de sus ataques! —exclama Helena alarmada.

—¡Yo lo detengo, yo lo detengo! —gritaba Jorge mientras lo golpeaba con la escoba—. Listo, parece que ya se detuvo, mendigo viejo dramático.

—¿Y por qué chingados no lo llevan al doctor? No es normal que tenga estos ataques epilépticos —comentó Rosario.

—No, hermana, pero si el tío Zancudo ya se murió desde hace un año. Lo que pasa es que nos seguimos cobrando lo de la pensión. ¡Es una ganga!

—Bueno, señoras, si tienen tele, ahí se ven —les dijo Jorge.

—¿A dónde vas, hijo? —preguntó Helena.

—A donde vaya. A ti, ¿qué te importa? —Claro que me importa, soy tu madre —argumentó Helena.

—Mira, Helena, no te hagas la valiente nomás porque está tu hermana. Ya me voy.

—Espérate, aprovecha y llévate este cadáver y tíralo allá por una banqueta, que ya sea problema del gobierno. Y ven para acá, deja darte la bendición —le dijo Rosario a Jorge.

Jorge se acercó con molestia. Rosario comenzó a persignarlo:

—Santo Tomás, que le vaya bien o más; San Bernardino, cuídalo en el camino; San Alejo, quítale lo pendejo.

—Ah, váyase a la verga —le respondió Jorge.

—¡Jorge! —exclamó Helena, apenada.

—No, hermana, no te exaltes. Ganas no me faltan, pero hace mucho que no siento una.

—Cristo Santo, pero qué cosas dices.

—Órale, tío, vámonos —dijo Jorge, pateando al tío Zancudo.

El tío Zancudo se levantó y comento con molestia:

—Qué chinga, de verás. Todo sea por no estar con esta mendiga familia de locos —respondió, molesto y levantándose.

—Ay, Dios mío… Este muchacho un día me va a matar de un susto. Ya veo las noticias todo el día, solo para asegurarme de que no lo van a anunciar muerto un día de estos —le comentó Helena a Rosario, preocupada.

—Bueno, eso solo nos ahorraría trabajo —respondió Rosario, irónica.

—¿Qué pasó, Rosario? Es mi hijo.

—Mira, Helena, yo no soy psicóloga, pero lo que sí te digo es que, más allá de ser un adolescente, debe tener límites. Porque si no, un día de estos la muerta vas a ser tú, a manos de tu hijo. No hace falta enseñarte el montón de casos que hay de hijos que han matado a sus padres.

—Lo que necesitamos es un milagro, Rosario. Un milagro. Porque este niño ya no tiene remedio.

—Mira, hermana, yo te estimo y sabes que cuentas conmigo. No sé qué podemos hacer, pero algo hay que hacer con este muchacho del demonio. Pero mientras pensamos en algo, prés-tame tu baño, necesito rasurarme.

—¿Rasurarte? —preguntó Helena, confundida.

—Sí, lo que pasa es que desde hace tiempo no me rasuro la pierna izquierda —respondió Rosario.

—¿Y eso, por qué?

—Helena, soy una mujer sola, y en mis momentos de soledad me gusta sobármela con la otra para sentir que estoy enpierna-da con un hombre —argumentó Rosario.

En ese momento, Jorge volvió a entrar a la casa hablando por teléfono.

—¿Qué onda, chiquita? —se ríe, ignorando a Helena y Rosario—. Sí, sí, yo también te extraño, pero ya sabes cómo se pone la ridícula de mi madre... No, no puedo escaparme ahorita... ¿Qué? ¿Estás segura?... ¡No me digas!... —hizo una pausa y su expresión cambió abruptamente a preocupación—. ¿Estás embarazada?

Helena y Rosario lo miraron sorprendidas. rápidamente se levantó y se fue hacia un rincón de la habitación, hablando en voz baja al teléfono.

—No, no, tranquila... No estoy diciendo que sea tu culpa...que en parte si, quien te manda a abrir las piernas, ¡Es que no lo planeábamos! —hizo otra pausa—. Bueno, luego hablamos, ¿sí? Tengo que colgar —respondió Jorge.

Colgó el teléfono y se quedó callado, mirando al suelo. Helena y Rosario intercambiaron miradas, sorprendidas y tensas.

—Jorge... ¿qué pasa? ¿Qué fue lo que escuché? —le pregunta Helena preocupada.

—Nada, Helena, no es nada—le contesta Jorge indiferente.

—Claro que no. Solo fue una llamada de emergencia… ¡con una cigüeña en camino! —comenta Rosario.

—¿Una cigüeña? Jorge... ¡dime la verdad! —preguntó atónita Helena.

Jorge se da vuelta, furioso.

—¡Déjenme en paz! No es asunto de ustedes—les contesta Jorge enojado.

—¡¿Cómo que no es asunto nuestro?! ¡Eres mi hijo, Jorge! Si estás en problemas, si... si viene un bebé en camino, ¡necesito saberlo! —le dice Helena en tono desesperado.

—¡¿Qué vas a hacer, mamá?! ¿Rezar para que desaparezca? —le dice Jorge.

Helena se queda callada, dolida por las palabras de su hijo.

Rosario da un paso adelante, acercándose a Jorge con una expresión más seria que de costumbre.

—Mira muchacho baboso. Puedes burlarte de mí todo lo que quieras, pero no vas a faltarle el respeto así a tu madre. Si no lo entiendes ahora, lo vas a entender después... Y créeme, el "después" llega más rápido de lo que piensas.

—Jorge, aún enfadado, evita el contacto visual con ambas mujeres. El ambiente se torna tenso. Helena, derrotada, se sienta en el sillón, se pone sus manos en la cara. Rosario la mira y suspira.

—Bueno, tal vez lo que necesitamos no es solo un milagro... sino un plan—le dice Rosario a Helena.

—¿Un plan? — Helena levantando la mirada, esperanzada

—Sí, querida hermana. Un plan para meter a este muchacho en cintura... Aunque tengamos que forzarlo un poco. —le dice Rosario con una sonrisa irónica.

Jorge mira a su tía, con una mezcla de miedo y desconfianza.

Más tarde esa misma noche. Se escuchan ruidos en la parte trasera de la casa. Jorge va entrando nuevamente a su casa caminando nervioso y mirando su teléfono. De repente, Helena y Rosario entran desde la parte trasera, llegándole a Jorge por sorpresa.

—Jorge, ya no podemos seguir así. Hoy se acabó—comenta Helena

—¿De qué estás hablando? —responde Jorge

—Oh, nada... Solo que hemos hecho algunos arreglos... para tu bien, claro—responde Rosario

—Te vamos a internar, Jorge. Un centro de rehabilitación. Es lo mejor para ti—con voz temblorosa pero decidida.

—¡¿Qué?! —responde Jorge con furia y gritándoles—¡No pueden hacerme eso!, suéltenme malditas, auxilio, auxilio, vecinos, me quieren violar, están queriendo abusar sexualmente de mí.

Jorge intenta alejarse, pero Helena y Rosario lo detienen, con miradas firmes y decididas. La tensión crece mientras Jorge se siente acorralado.

—Lo hago porque te amo, Jorge. No puedo verte destruirte así... No puedo—le dice Helena con lágrimas en los ojos

En ese momento entran unos hombres llevándoselo a la fuerza, Helena y Rosario salen detrás de ellos, tres horas más tarde ellas regresan a la casa.

—No puedo creer que hayamos hecho esto... ¿Y si no era lo correcto? —pregunta Helena, con aspecto cansado y mirando al vacío.

—¿Lo correcto? Helena, lo correcto fue hace años, cuando debiste haberle dado unas buenas cachetadas. Si yo hubiera sido su madre, ya le habría arrancado los huevos y se los habría dado de desayuno al cabrón. Esto...esto es lo que quedaba por hacer —le responde Rosario, sirviéndose una taza de café, despreocupada.

Helena suspira, jugando con los pliegues de su mandil. —¿Y si me odia por el resto de su vida? ¿Si nunca me lo perdona?

—Oh, querida, créeme, ya te odia. Pero, como todo adolescente, se le va a pasar. Dale unos años... o unos meses en el anexo. ¡Y va a volver como un soldadito! O al menos... un soldadito menos borracho. Y hablando de borrachos, se me antoja una copita de tequila, pero mejor no, por el problema de mis piernas.

—¿Qué tienes en las piernas? —pregunta Helena.

—Se me abren —responde Rosario entre risas.

Helena sonríe levemente, aunque aún preocupada. El ambiente se calma un poco, pero de repente se oye un golpe seco desde el fondo de la casa. Ambas mujeres se sobresaltan.

—¡El Tío Zancudo otra vez! —afirma Helena.

—Este hombre siempre sabe cómo arruinar una escena dramática... Vamos, a ver si ahora sí le da por morirse de verdad —responde Rosario.

El tiempo ha pasado, un año para ser exactos. Se encuentran Helena y Rosario sentadas en el sillón, conversando en voz baja, cuando reaparece Jorge, entrando a su hogar. Su expresión ha cambiado; está más calmado, pero pensativo. Se detiene a unos pasos del sillón.

—Mamá... tía. —dice Jorge en voz suave y calmada.

Ambas mujeres se asustan y lo miran, sorprendidas por el tono suave en su voz.

—Jorge… ¿qué pasa? —responde nerviosa Helena.

—No sé cómo... cómo decir esto... pero... creo que... tenían razón. Necesitaba cambiar —responde Jorge, tragando saliva con esfuerzo.

Rosario y Helena intercambian miradas sorprendidas. Helena se levanta lentamente, dudando de si lo que escucha es real.

—¿Lo dices en serio, Jorge? —le pregunta Helena, emocionada pero cautelosa.

—Sí... estoy harto. De mí, de todo. Ya no quiero seguir así —asiente Jorge, con la mirada en el suelo. Me imagino que quisieran saber que paso conmigo ¿cierto? Cuando ingrese al centro de rehabilitación, contra mi voluntad por cierto, que no se

les olvide, y después de varios chingadazos que nos metían a los internos, fui comprendiendo que era lo mejor para mí, entendí que tenía que cambiar por mí mismo, que no podía culpar a mi madre de todo, que tenía que perdonar a mi padre por su ausencia, ya que fue su elección irse y que no tenía que ver conmigo, me di cuenta que tenía una única vida para disfrutarla, pero que tenía dos opciones o disfrutaba a la buena o a la mala. ¿Saben, mamá, tía Rosario? Me he dado cuenta que la vida es un regalo de locura…créanme cuando les digo…que fuimos creados para encontrar nuestro deleite y satisfacción personal en algo que trasciende nuestra existencia, la vida nos brinda 3 regalos difíciles y locos de asimilar, los seres humanos muchas veces saboteamos el brindarlos por orgullo y egoísmo, el primero es la fe, el segundo la esperanza y el ultimo el amor, y de no ser por estos 3 obsequios yo no estaría aquí compartiendo con ustedes estas palabras, la fe tuya mamá de creer en mí, que podría cambiar, la esperanza de justamente no soltar ese propósito y el amor tan grande de perdonarme todo.

Helena se acerca lentamente a su hijo y lo abraza. Jorge se tensa al principio, pero luego cede al abrazo, aunque con una ligera incomodidad. Rosario los observa, manteniendo su actitud burlona.

—Bueno, bueno, parece que nuestro rebelde con causa finalmente se ha redimido. Pero no cantes victoria, Helena, esto es solo el principio —le responde Rosario, con sarcasmo.

—Sí, tía, ya sé que esto no será fácil... pero gracias por no rendirse conmigo —le responde Jorge con una leve sonrisa.

Los tres se abrazan. En ese momento, desde el fondo, se escucha otro golpe fuerte, como una convulsión, seguido de un ruido.

—¡Dios mío, otra vez el Tío Zancudo! —grita Helena.

—Qué barbaridad de verdad que le hace honor a su nombre, es igual de molesto que un zancudo, seguro que ni en el cielo ni en el infierno lo han de querer a este hombre —dice Rosario, rodando los ojos.

Helena y Rosario corren hacia el fondo de la casa, mientras Jorge se queda en la sala. Él observa la escena, pero esta vez con una sonrisa sincera en su rostro.

—Bueno, al menos no soy el único loco en esta familia —se dice a sí mismo en tono reflexivo. Jorge, sentado solo en el sillón, con una mirada calmada.

Helena y Rosario aparecen por el lado derecho del sillón, sonriendo y hablando en voz baja. —Creo que va a estar bien, Rosario… Creo que finalmente hemos dado el paso correcto —comenta Helena a Rosario, con una sonrisa en su rostro.

— Por supuesto que sí, Helena. Nunca lo dudes. Perder la esperanza no es una opción. —le responde Rosario, con una sonrisa de triunfo.

— Supongo que al final, la vida en realidad es un regalo de locura... aunque no lo entienda del todo todavía. —se dice para sí mismo Jorge…***FIN.***

Capítulo 8 – Currículum de un alma rota

"No conviene deleitarse con sueños y olvidarse de vivir"
— Albus Dumbledore, Harry Potter y la Piedra Filosofal.

Estimado lector para este momento, probablemente ya te quedó claro mi punto personal sobre la felicidad tóxica y por qué afirmo que la vida es un regalo de locura. No quiero que termines este libro con un mal sabor de boca, frustrado o más harto de la realidad de la vida. Al contrario, la vida también se trata de soñar, planear, idear y lograr nuestras metas. Ahí radica el equilibrio que necesitamos. Permíteme contarte una última historia. Esta historia se titula: *"Currículum de un alma rota"*

Eduardo Caballero tenía 30 años y no recordaba cuándo fue la última vez que se sintió vivo.

Se despertaba cada mañana a las 6:00. Siempre 6:00. Nunca 6:15, nunca 6:30. Su cuerpo había aprendido a levantarse como una máquina puntual y automática. Se movía con eficiencia a encender la cafetera, preparar un pequeño desayuno para su hija Paola, besar a su esposa Ana en la frente sin pensar demasiado en ello.

Esa mañana, como tantas, se quedó un instante frente al espejo del baño. El cigarro colgaba de sus labios, y el humo subía lento, como si quisiera quedarse allí, atrapado con él. Se observó con detenimiento. No por vanidad, sino por curiosidad. ¿Quién era ese hombre con los ojos apagados y la mandíbula tensa? ¿Siempre había sido él?

El vapor de la regadera empañó el cristal. Eduardo lo limpió con la palma, dejando una huella temblorosa. Se preguntó por un segundo si su reflejo estaba también cansado de verlo.

Su hija cantaba algo en la cocina. Una canción sin forma, con la alegría libre de los niños que aún no han sido domesticados por las rutinas. Ana servía cereal. Eduardo se sentó, tomó su taza, y encendió un audio en su celular: un podcast de autoayuda que no escuchaba realmente.

"…para encontrar tu propósito, primero debes recordar qué te hacía vibrar cuando eras niño…"

Detuvo el audio. Le molestaba la palabra "vibrar".

Salió hacia el trabajo con el piloto automático encendido. Entre el tráfico, los cláxones y los vendedores ambulantes, vio de reojo un cartel:

¿Quieres actuar? Recupera tu voz. ¡Únete a nuestro grupo!

Siguió manejando. No frenó.

La oficina olía a café, galletas y papel recién impreso. Eduardo tenía un cubículo en la esquina, justo frente a una planta ya seca y marchita y eso que era artificial.

Sus compañeros hacían chistes, memes en el grupo de WhatsApp, chismes de pasillo. De fondo se escuchaba reclamos de hombres y mujeres que simplemente eran infelices con sus familias y vidas. Él sonreía cuando era necesario, lanzaba comentarios secos, siempre correctos.

En su escritorio, escondida detrás del monitor, una fotografía enmarcada mostraba una versión más joven de él. Estaba maquillado, en un escenario teatral. Había flores a sus pies y luces de fondo. Esa foto llevaba años allí, ignorada por todos, incluso por él.

Una alerta en el calendario: "Junta 11:00am – Derechos humanos en las organizaciones"**.**

Cerró la ventana del navegador y encendió otro cigarro en la terraza. Afuera, la ciudad sonaba como una radio mal sintonizada: gente, cláxones, ambulancias. Nada que dijera algo claro.

Esa tarde, Eduardo salió de la oficina con el mismo ritmo de siempre: ni rápido ni lento. Lo suficiente para no parecer ansioso ni resignado. El sol pegaba sobre el parabrisas como una advertencia. Encendió otro cigarro y se apoyó en su coche, con el portafolio apretado entre las piernas.

Lo vio llegar desde lejos: esa manera despreocupada de caminar, esa barba que parecía diseñada para no trabajar en oficinas. Mauricio García. No lo veía desde la preparatoria.

—¡Eduardo Caballero, carajo! —soltó, sin darle tiempo a reaccionar.

Eduardo sonrió de lado. No sabía si por gusto o por incomodidad.

—Mauricio... Sigues igual.

—Tú no. Te ves... ¿cómo decirlo? Como todo un Godín en excelencia.

Rieron. Un momento breve, pero real.

Mauricio le contó que seguía actuando. No grandes papeles, pero lo suficiente. Hacía teatro independiente, un poco de doblaje, lecturas de guion los jueves.

—Estamos buscando alguien para leer un personaje. Nada serio. Sólo lectura. ¿Te animas?

Eduardo dudó. Mauricio notó su dudoso silencio.

—No es una audición. No vas a perder nada. Sólo escuchar y leer un rato.

—No lo sé... hace años que...

—Precisamente por eso.

Hubo una pausa. Eduardo asintió con cortesía. Luego se despidieron, como si no se hubieran dicho nada importante.

En el coche, volvió a fumar. El volante se calentaba bajo su mano. No sabía por qué, pero sintió una punzada en el pecho. Como cuando uno recuerda un lugar del que nunca debió salir.

Los días siguientes fueron una espiral sin dirección. Eduardo se inscribió a una clase de yoga. Aguantó tres sesiones. La respiración consciente lo ponía más ansioso.

Intentó meditar, se durmió. Compró un libro de superación, lo tiro, sin siquiera terminar de leerlo. Fue a misa, se persignó como si aún creyera. Se descargó una app de meditación y la borró al tercer día.

Ana lo miraba con paciencia. Con esa forma de amor que ya no pregunta, sólo observa. Paola, como siempre, era su única certeza: su voz, su risa, sus dibujos colgados en la nevera.

Una noche, mientras ella dormía, Eduardo se puso a revisar un cajón viejo. Encontró un cuaderno azul, arrugado. En la portada decía "Monólogos y Obras de Teatro".

Lo abrió. Garabatos. Frases sin sentido. Pero una, subrayada, lo hizo detenerse:

"Uno no deja de actuar cuando deja el escenario. Deja de actuar cuando se le olvida quién era."

Se quedó en silencio. El cigarro se le consumió entre los dedos. No se dio cuenta que lloraba.

El correo decía: "Buscamos padres voluntarios para la obra del Día de la Primavera. Papeles sencillos. ¡Anímense!"

Eduardo no pensó en responder. Hasta que Ana le lanzó la frase sin mucha intención, mientras se lavaba los dientes:

—Deberías hacer algo con Paola. Lo del teatro. A ti te gustaba, ¿no?

No lo dijo como crítica. Más bien como una forma de decir: *te estás apagando*.

Y ahí estaba. Un viernes por la tarde, en el auditorio de la escuela, rodeado de otros padres incómodos, niñas vestidas de flores y niños con alas de cartón.

—Necesitamos un león —dijo la maestra—. Es una escena breve. Sólo ruge y dice una frase. ¿Alguien?

Silencio. Miradas desviadas.

—¿Papá de Paola? Eduardo, ¿verdad?

No supo por qué, pero se levantó. Lo hizo sin pensarlo. O tal vez sí. Tal vez fue el recuerdo del cuaderno, o el hueco en el pecho. Subió al improvisado escenario y se puso una diadema de orejas felinas.

La maestra le entregó un guioncito.

“Soy el león, y guardo la selva con valentía.”

Sencillo. Infantil. Ridículo.

Pero algo en su cuerpo se encendió. Cambió la voz, bajó los hombros, abrió los ojos. Rugió. Hizo una pequeña reverencia cómica.

Los niños aplaudieron. Algunos rieron. Paola lo miraba con una mezcla de orgullo y sorpresa. Como si viera por primera vez al verdadero papá escondido bajo el traje de oficinista.

Ana, al fondo, sonrió sin decir nada.

Esa noche, al llegar a casa, Eduardo no prendió el televisor. Se quedó viendo la pared, como si su mente estuviera reescribiendo algo olvidado.

Por primera vez en meses, no encendió un cigarro.

El jueves siguiente, fue a donde Mauricio lo invito. No sabía por qué. No tenía una excusa clara, ni una explicación lógica.

La sala era pequeña. Diez sillas plegables. Un atril con luces tenues. Había olor a café y galletas baratas, libros usados y entusiasmo.

Mauricio lo saludó como si no hubiera pasado una semana desde la última vez.

—¿Listo para decir algo que no esté en una celda de Excel?

Eduardo sonrió, nervioso. Le entregaron un guion de teatro breve. Un monólogo de un hombre atrapado en una vida que no eligió. Ironía, tal vez.

Se sentó. Tomó aire. Y leyó.

Al principio, la voz le temblaba. Luego encontró el ritmo. Las pausas. Las palabras salían con una naturalidad que dolía.

No estaba actuando. Estaba diciendo cosas que ya estaban dentro de él desde hacía años.

El silencio al terminar fue más fuerte que los aplausos. Nadie se río. Nadie fingió. Fue real.

Mauricio se le acercó, tocándole el hombro:

—¿Ves? No se te había ido. Sólo se te olvidó.

Eduardo no contestó. Pero algo se le movió dentro. Como si su cuerpo, por fin, recordara cómo era habitarse a sí mismo.

Ana llevaba años entendiendo a Eduardo por intuición.

No era que él hablara poco. Hablaba lo justo. Con Paola era tierno. Con ella, amable. Pero había una parte de él que estaba encerrada en algún cuarto al que ella no tenía llave. Y, con los años, dejó de intentar abrirlo. Aceptó su silencio como se acepta una pared en la casa: está ahí, no estorba, pero tampoco deja pasar la luz.

Una noche, limpiando los cajones del librero, encontró un cuaderno de pasta azul. Viejo, lleno de hojas sueltas y tachaduras. A punto estuvo de tirarlo, pero algo la detuvo.

Lo abrió.

"Yo era alguien antes de ser este alguien."

"¿Cuándo fue que actué por última vez sin pedir permiso?"

"No soy infeliz. Pero soy menos de lo que fui."

Frases rotas. Monólogos inconclusos. Voces de un Eduardo que ella no conocía.

Sintió una punzada en el estómago. No de celos. De tristeza. Porque había amado a un hombre entero, pero vivía con una versión reducida.

Esa semana notó pequeñas cosas: Eduardo tarareaba más. Encendía menos cigarrillos. Sus ojos, que antes evitaban los reflejos, ahora se buscaban en las ventanas. Como si intentara reconocerse.

No le dijo nada. No era necesario. A veces el amor no pregunta, sólo espera. Y ella estaba dispuesta a esperarlo, si eso significaba que él se reencontraba con esa parte de sí que lo hacía completo.

Guardó el cuaderno en la mesa de noche, del lado de él.

La siguiente mañana, cuando Eduardo lo vio, no dijo nada. Sólo lo acarició con los dedos, como si tocara una herida que ya no dolía.

Ana le sirvió café. Él se lo tomó en silencio, pero esta vez con la espalda más recta.

Y eso bastaba por ahora.

El correo llegó a las 10:07 a.m. Asunto: *"Nuevo Líder de Proyecto: Eduardo Caballero"*.

Minutos después, sonaron las palmas en la sala de juntas. El jefe, un hombre de sonrisa calculada y trajes oscuros, le entregó una placa con su nombre grabado. "Por compromiso, excelencia y liderazgo".

—¡Un ejemplo para todos! —dijo alguien desde el fondo.

Eduardo sonrió. Hizo un gesto de agradecimiento. Mantuvo la modestia. Pero dentro de él, algo se quebró.

En su escritorio, volvió a abrir el correo. Lo leyó otra vez, como si fuera de otra persona. La palabra *"Líder"* se le atoraba en el pecho. ¿Líder de qué? ¿De una fila hacia el olvido?

Minutos después, sin saber por qué, abrió una carpeta en su computadora con el nombre "Teatro". Años sin tocarla. Había fotos, archivos de Word con guiones, incluso un video mal grabado de una obra en la preparatoria: "*El hombre que se creía perro"*.

Ahí estaba él. Más delgado, más joven, más vivo.

El contraste fue brutal.

Cerró la carpeta. Se sirvió café. Pensó en llamar a Ana. No para contarle del ascenso, sino para decirle: *No quiero esto*. Pero no lo hizo. No aún.

Esa noche, Ana preparó su pizza favorita. Paola le hizo un dibujo con un trofeo y un papá sonriente.

—Estoy orgullosa de ti —le dijo Ana.

Y él, sin saber cómo responder, sólo murmuró:

—Gracias... aunque no sé si es lo que quería.

Ana no preguntó. Sólo lo miró. Supo, en ese momento, que algo dentro de él ya no estaba dispuesto a seguir actuando ese personaje.

En su escritorio, la placa con su nombre brillaba bajo la lámpara. Parecía una lápida pequeña.

Mas tarde regreso al grupo de teatro que su viejo amigo Mauricio lo había invitado. El edificio estaba escondido entre dos cafeterías en una calle vieja del centro. El letrero decía **"Teatro**

Independiente”, con letras blancas sobre fondo negro. Nadie habría adivinado que ahí dentro se respiraban sueños.

Eduardo llegó puntual, sin saber por qué. No llevaba guion, ni intenciones claras. Solo una urgencia por estar ahí.

Mauricio lo recibió con una sonrisa y una palmada en la espalda.

—Hoy hay ejercicios. No necesitas actuar. Solo... mira.

La sala era pequeña. Unas cuantas butacas. El escenario, un rectángulo de madera apenas iluminado. Gente joven y mayor. Actores y actrices locales. Algunos nerviosos, otros sueltos, todos vivos.

Se sentó en una esquina. La primera escena fue un fragmento de *Hamlet*. Una mujer delgada gritaba al vacío, “¡Oh, que esta carne demasiado sólida se derritiera…!”. No lo hacía perfecto, pero lo hacía de verdad. Y eso bastaba.

Eduardo sintió un nudo en el estómago. Como si esas palabras fueran un eco de algo enterrado.

Después vino un ejercicio de improvisación. Un actor se paró y dijo: “Estoy atrapado en la vida de alguien más.”

Todos rieron, menos Eduardo.

Mauricio le pasó un texto: un monólogo breve.

—Si quieres leerlo… adelante. No es examen.

Dudó. Se levantó.

El escenario bajo sus pies crujía. El foco lo enceguecía un poco. Tomó aire.

“Yo no nací para llenar formularios.

Yo no nací para llegar a tiempo y apagarme lento.

Yo quería ser otro.

Pero cada día, fui desapareciendo de mí.

Me olvidé.

Me olvidé.”

Cuando terminó, no hubo aplausos. Solo silencio.

Eduardo bajó del escenario con los ojos húmedos, sin saber si había actuado… o confesado algo.

Mauricio lo alcanzó en la puerta.

—Que gusto volver a verte ser tú, cabrón.

Eduardo sonrió por primera vez en mucho tiempo. No por cortesía. Por alivio…

La noche había caído sin avisar. La casa estaba en silencio, salvo por el tic-tac insistente del reloj de pared.

Eduardo se sentó en el sillón con la taza de café que ya estaba fría. Miró el techo, sin ver nada.

De pronto, el mundo se volvió un teatro vacío.

Las luces se apagaron y quedó solo en un escenario sin público. No había decorados, ni texto, ni compañeros. Solo él. Un hombre solo bajo un foco frío.

Intentó hablar, pero la voz no salió. Quiso actuar, pero sus movimientos eran torpes, como si olvidara el guion.

En el fondo, una voz suya, distante, le susurraba:

"¿Quién eres? ¿Dónde estás?

¿Qué hiciste con el joven que soñaba en actuar?"

Las paredes se cerraron, la oscuridad fue más densa. Eduardo cayó de rodillas, sintiendo el peso de los años y las elecciones.

El cigarro que siempre había quemado con calma, ahora parecía arder sin control, consumiendo algo más que tabaco.

En ese vacío, hubo un destello. Un recuerdo: la ovación de un público, la luz en sus ojos jóvenes, la alegría pura de ser actor sin miedo.

Una lágrima rodó por su mejilla.

El escenario volvió a la normalidad. El reloj seguía su tic-tac, Ana dormía al otro lado, la pequeña Paola soñaba.

Pero Eduardo ya no era el mismo hombre.

La mañana llegó con un sol intenso que se colaba por la ventana. Eduardo estaba en su escritorio, frente a una hoja de word en blanco. De pronto escribió como título: "*un regalo de locura"*

No era un reporte ni una presentación. Era su historia.

No sabía por dónde empezar, pero sabía que debía hacerlo.

Las primeras líneas fueron torpes, llenas de dudas y silencios.

“No fui el hombre que soñé. Me convertí en otro, un reflejo, un disfraz vacío...

Pero hoy quiero intentar recordar quién era. No para volver atrás, sino para seguir adelante.”

Ana pasó a su lado con la taza de café y un beso en la mejilla.

—¿Qué escribes? —preguntó ella sin detenerse.

—Mi currículum —respondió él, sin humor, pero con sinceridad—. El que no va en LinkedIn, por supuesto.

Sonrió, tímido. Ella le devolvió la sonrisa, esa que tiene la paciencia de quien sabe que la vida no se rehace de la noche a la mañana.

Esa tarde, Eduardo buscó entre viejos archivos, fotos y grabaciones. Encontró un video de su última audición en el bachillerato. Se lo mostró a Paola.

—Papá, ¿por qué no haces eso otra vez? —preguntó ella.

Eduardo respiró hondo. No tenía respuesta clara. Pero por primera vez en años, tuvo ganas de intentarlo.

El currículum que estaba escribiendo no tenía fechas, ni cargos, ni reconocimientos oficiales.

Tenía palabras, dudas, y, sobre todo, ganas.

Esa noche, Eduardo cruzó la puerta del estudio de teatro con las manos sudorosas y el corazón a mil.

Era la primera clase formal desde hacía años. Por un instante, todo lo demás desapareció: la oficina, el cigarro, las horas de trabajo sin sentido.

El maestro, un hombre de voz firme y mirada amable, comenzó con ejercicios de respiración y relajación. Eduardo sintió cómo el cuerpo le pedía escapar, pero se obligó a quedarse.

—No se trata de ser perfecto —dijo el maestro—, sino de ser verdadero.

Cuando le tocó improvisar, el miedo lo paralizó. La voz le temblaba, las palabras se escondían. Pero recordó el rostro de Paola, la sonrisa de Ana, el cuaderno que guardaba en la mesa de noche.

Y habló. Con la voz quebrada, con la sinceridad de quien vuelve a casa después de perderse.

Al terminar, nadie aplaudió con fuerza, pero varios compañeros le ofrecieron una sonrisa cómplice. Mauricio estuvo al fondo, orgulloso.

Eduardo salió del estudio con un peso menos, con un miedo menos, con una esperanza más.

El camino apenas comenzaba.

Esa noche, Eduardo llevó a Ana y a Paola a la sala. Sin avisar, encendió la vieja grabadora y puso uno de sus monólogos leídos en la clase de teatro.

La voz era distinta, más viva, más él.

Ana lo miró sorprendida, con una mezcla de emoción y ternura.

—¿Eso eras tú? —preguntó Paola con ojos grandes.

—Sí —respondió Eduardo—. No el hombre de la oficina, sino el que nunca dejó de estar aquí —señaló su pecho.

Ana tomó su mano. Paola se acercó y lo abrazó.

No era el final. Ni siquiera un gran comienzo. Pero sí un acto genuino en la obra de su vida.

El día de la presentación en el Teatro Independiente llegó con un cielo gris, pero una luz diferente en el alma de Eduardo.

No era la obra de su vida, ni el estreno de Broadway, pero sí un acto sincero. Un pequeño monólogo, en un espacio pequeño, con un público modesto.

Cuando subió al escenario, respiró profundo, recordó todo el camino recorrido: el cuaderno azul, la obra escolar, la lucha interna, la familia que lo sostuvo.

Por primera vez, no actuó para otros. Actuó para sí mismo.

Las palabras fluyeron sin miedo, con honestidad.

Al bajar, Ana y Paola lo esperaban con los ojos brillantes y los brazos abiertos.

—Volviste —dijo Ana—. Y esta vez, para quedarte.

Eduardo entendió que no se trata de encontrar la perfección ni el destino final, sino de abrazar las pequeñas escenas que componen la vida.

Que cada día es un acto nuevo.

Y que, aunque la rutina intente envolverlo, su esencia siempre puede surgir de nuevo.

Eduardo no se volvió un actor famoso. No renunció a su trabajo. Ni se fue a recorrer el mundo en motocicleta.

Pero algo en él cambió.

Volver a actuar —aunque fuera frente a un grupo pequeño, aunque solo fuera una línea en un auditorio escolar— le devolvió una chispa. La locura que necesitaba para recordarse a sí mismo.

Y es que eso es la vida, es un regalo de locura: no siempre es romperlo todo y empezar de cero. A veces es tener el valor de recordar quién fuiste antes de que las rutinas te hicieran olvidar. No hay manual para vivir con plenitud. Pero hay pistas: un viejo amigo, un rugido de león, una hija sorprendida, una esposa que espera en silencio. Y en esas pequeñas locuras está, quizás, el hilo secreto que nos reconecta con lo que somos.

Conclusión final

"No podemos tener más tiempo, más podemos liberar nuestro tiempo y enfocarlo en lo importante"-Cuahtli Arau.

Probablemente para algunos de ustedes lo que han leído les parezca relevante o irrelevante, tal vez están o no están de acuerdo con lo que he escrito, la verdad es que mi propósito de este libro no es imponer mi manera de pensar, o creerme sabio o algo parecido, mi propósito con este libro era tener un espacio en donde compartir mi talento y experiencias que considero importante que los demás lo sepan, tengo que reconocer que escribir esta obra fue una catarsis personal que me llevo a un viaje por mi pasado para entender muchas acciones y decisiones que tome en su momento, si hoy me preguntaran porque no me dedique a ser actor, es porque un día reflexione acerca de a que tanto estaba dispuesto por lograrlo, y aunque probablemente no todos los artistas se mueren de hambre como popularmente la sociedad piensa, me di cuenta que en lo muy personal si quería llegar a casarme y formar una familia, y aunque yo estaría dispuesto a morirme de hambre, no iba estar dispuesto a hacerle eso a mi familia, y un día como por arte de magia me dejo de apasionar la idea de dedicarme a ello, estaba enamorado del resultado que significaba convertirme en famoso y reconocido actor pero no estaba tan dispuesto a sacrificarme, empezar de cero, tocar puertas, pasar hambre, acudir a castings una y otra vez hasta obtener algún papel. Quizá para algunos yo abandone mis sueños, pero para mí fue el inicio de tener otros, aunque no lo voy a negar, el talento, la chispa y las ganas de un día volver a actuar siguen ahí, y quien sabe, y por ahí este el papel que me brinde esos cinco minutos de fama.

Por otro lado, jamás me hubiera imaginado terminar estudiando una licenciatura en administración, haber sido coach, facilitando entrenamientos de superación personal; dedicándome a las ventas, sobre todo en bienes raíces, vendiendo seguros, préstamos personales, trabajando en la administración púbica, siendo esposo, un hombre de familia y lo más feo de ser adulto: tener deudas…

Espero que puedas comprender que la razón de pensar que la vida es un regalo de locura, no es dicha desde el privilegio, si no desde el punto de entender que la vida no es estática, y nos va sorprender en momentos con diferentes situaciones algunas mejores otras peores y eso es locura, y de ahí en adelante el cómo las tomemos depende exclusivamente de nosotros. En conclusión, te invito a desafiar y deshacerte de esos conceptos erróneos que la sociedad nos impone a través de las redes sociales y la mercadotecnia. No existe una fórmula única para vivir la vida; nadie tiene el derecho de afirmar que la vida debe ser de una determinada manera. Podemos aceptar diversos puntos de vista, que es precisamente el propósito de este libro. Al final, cada uno de nosotros debe decidir cómo desea vivir, porque no hay un manual ni una guía; la vida nos sorprenderá de maneras inesperadas. Es cierto que podemos establecernos metas específicas, pero a menudo la vida nos da giros inesperados de ciento ochenta grados. Cuando eso sucede, tenemos dos opciones: enojarnos para siempre o aprovechar ese nuevo camino.

A lo largo de este libro, he criticado la industria de la autoayuda, la superación personal y el coaching, pero también les he invitado a ser selectivos con lo que consumimos. En el ámbito

de la ontología, se habla de un concepto llamado *"transparencia y quiebres"*. La transparencia se refiere al *"modo automático"* en el que realizamos nuestras acciones. Esta condición nos permite llevar a cabo ciertas tareas de manera casi inconsciente, porque hemos aprendido a hacerlo; desde cepillarnos los dientes, abrir la puerta para salir, acostarnos y levantarnos.

Estamos tan habituados a nuestras rutinas que vivimos en piloto automático, casi sin prestar atención a lo que hacemos. Pero, ¿qué ocurre cuando algo interrumpe esa transparencia? Esa interrupción puede paralizarnos, como un golpe que nos despierta bruscamente. ¿Has experimentado algo así? Algo similar a cuando vamos en nuestro carro y se poncha un neumático. Este es el momento al que llamamos "quiebre". En coaching, consideramos el quiebre como una oportunidad para explorar nuevas perspectivas y trabajar hacia un cambio positivo, partiendo del mensaje que nos trae esa situación. Los quiebres pueden surgir de eventos significativos, decisiones cruciales o momentos de profunda reflexión.

Son instantes clave para tomar conciencia, ya que nos ofrecen una visión diferente de lo que antes no conocíamos. Los quiebres nos gritan un ¡Alto! de aquello que no estamos viendo, que hemos pasado por alto. Son un despertar hacia aspectos específicos que requieren nuestra reflexión.

En fin, apreciable lector, sigamos replanteándonos la idea de que ser feliz implica no sufrir nunca, en un mundo que presiona por vendernos conceptos equivocados, vale la pena recordarnos que la locura que llevamos dentro es lo que realmente nos hace únicos. La vida es un regalo de locura, y es precisamente eso lo que le da verdadero significado a nuestra existencia.

Sobre el Autor

Kevin Calleros (Nayarit, 1998) es administrador y cuenta con una certificación en coaching integral. Con experiencia laboral tanto en el sector público cómo en el privado. Además, fue director general y entrenador transformacional en Belife Coaching Tepic.

Como ser humano versátil y emprendedor habilidoso, siempre busca la manera de superarse. Es autor de *un regalo de locura* y *el infierno tiene fe.*

Referencias

Echeverría García-Huidobro, R. (2002). Ontología del lenguaje. Santiago, Chile: JC Sáez Editor

Rafael Pardo, Felicidad Toxica, Edit. DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Mejía Londoño, L. R. (2016). Emociones: un mundo desconocido hacia la transformación. Ediciones AS. ISBN 9789585601604.

Ehrenreich, Barbara. Sonríe o muere: La trampa del pensamiento positivo. Turner, 2011.

Peale, Norman Vincent. El poder del pensamiento positivo. 1952.

Hill, Napoleon. Piense y hágase rico. 1937.

Held, Barbara S. "The Negative Side of Positive Psychology." Journal of Humanistic Psychology, vol. 44, no. 1, 2004.

Illouz, Eva. Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan